

Гарчен Ринпоче
«37 ПРАКТИК БОДХИСАТТВ»

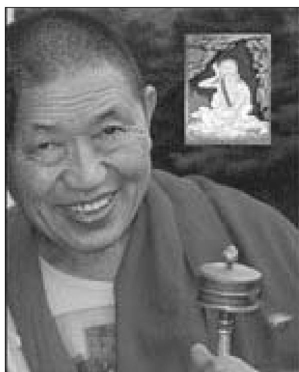
Комментарии



Киев, 2009

http://garchenrinpoche.com
Russia http://community.livejournal.com/drikungkagyu_ru/
Ukraine http://ratnashri.org.ua





«Я очень рекомендую всем моим ученикам особенно тщательно изучать и осмысливать 37 практик бодхисаттв. Этот текст — не что иное, как мой заместитель. Это основной сердечный совет, который я даю своим ученикам. Если вам удастся привести ваш образ действий в соответствие с учением 37 Практик бодхисаттв и никогда не отклоняться от него, то это принесет огромную пользу вам лично и всем живым существам»

Его Преосвященство Гарчен Ринпоче *«Жизнь и характер великих духовных мастеров, женщин и мужчин, то состояние абсолютного счастья, в котором они находятся, дают нам возможность соприкоснуться с чем-то на самом деле величественным. Мой драгоценный учитель, Его Преосвященство Гарчен Ринпоче, великий бодхисаттва, излучающий непоколебимую отвагу, сочувствие и радость непостижимой любящей доброты, является одним из таких мастеров. Под влиянием нашего двойственного восприятия мы можем подумать: «Как прекрасно, что Ринпоче такой замечательный, но я никогда не достигну ничего подобного». Но Гарчен Ринпоче сам сказал мне — «Если хочешь быть такой как я, вот что помогло мне стать таким, какой я есть», и дал мне карманную книжечку под названием «37 практик бодхисаттв».*

«Воспринимай этот текст буквально», — сказал Ринпоче — «Читай его, изучай его. Практикуй то, что содержится в этой маленькой книжечке, и ты достигнешь всего того, что достиг я».

Лама Лопон Барбара Дюбуа.



НАМО ЛОКЕШВАРАЯ Телом, речью и умом преданно простираюсь и восхваляю Великого учителя и защитника Авалокитешвару! Который, видя, что все дхармы на самом деле не возникают и не исчезают, целиком посвятил себя служению во благо всем живым существам. Совершенные Будды – источник благ и счастья, реализовали глубочайший путь Дхармы. Опираясь на их практику, я объясню вам тридцать семь практик бодхисаттв.

В первых строфах объясняется сущность всех явлений, которые не возникают и не исчезают. Это означает, что когда будды постигают настоящую природу всех явлений, они не видят никакой разницы между буддами и живыми существами. Для тех, кто находится в состоянии будды, не существует концепции о том, что они выходят куда-то из самсары или возвращаются назад в нее. Но, когда будды действуют на отнсительном уровне, когда они появляются перед нами с целью учить и просветлять живых существ, возникает различие между буддами, которые появляются в самсаре из сострадания, чтобы помочь нам, и живыми существами, которые все еще бесцельно блуждают в самсаре.



1. Обрести труднодоступную человеческую жизнь со всеми её благами и привилегиями, встретиться с Дхармой, дабы стать свободным самому и другим помочь освободиться из океана самсары. Слушание, размышление и медитация – является практикой бодхисаттв.

Прежде всего, надо понять, что получить эту бесценную человеческую жизнь с восемнадцатью драгоценными привилегиями[1] не очень просто. Мы можем подумать: „На Земле столько людей! Разве получить человеческую жизнь так тяжело?" Чтобы осознать ценность драгоценного человеческого рождения, мы должны сравнить количество живых существ всех шести сфер, и только тогда мы увидим настоящую картину. Люди являются лишь незначительной частицей всех живых существ шести сфер.

Если быть точным, то просто стать человеком, иметь человеческое тело, не так уж и тяжело — для этого достаточно лишь посмотреть на статую будды и ощутить большую преданность. Если эта преданность сохраняется и не уменьшается, то создается причина для человеческого перерождения. Что на самом деле тяжело, так это получить восемнадцать драгоценных привилегий. Надо сознавать, что только одно или два человеческих существа из сотни имеют возможность получить восемнадцать качеств, которые делают человеческую жизнь бесценной. Обо всех этих качествах говорилось в других учениях и люди, знакомые с Дхармой, должны знать о них.

Все мы должны понимать, что эти восемнадцать качеств – ценности, которые очень тяжело получить. При этом одно лишь

1 Идет речь о восьми свободах и десяти привилегиях, которые делают человеческую жизнь бесценной. Восемь свобод: 1) свобода от сфер адов; 2) свобода от сферы голодных духов; 3) свобода от сферы животных; 4) свобода от перерождения в варварской стране; 5) от перерождения как бог, который находится в состоянии медитативного сосредоточения, подобного сну; 6) от перерождения с ошибочными взглядами и пониманием; 7) от перерождения умственно недоразвитым; 8) от перерождения во время, когда учения будды неизвестны. Десять привилегий: Пять из них мы получаем через собственную карму: 1) родиться человеком; 2) родиться в цивилизованной стране; 3) нормально функционировать в физическом и умственном смысле; 4) не иметь ошибочных взглядов; 5) иметь веру. Пять привилегий мы получаем через благословление и щедрость других: 1) появление Будды; 2) Будда повернул три колеса Дхармы; 3) Учения Будды все еще существуют; 4) мы имеем возможность установить связь с учениями Дхармы; 5) встреча с учителем. (*Примечание переводчика, О.К.*).



понимание ценности каждой из них не является достаточным. Нужно постоянно размышлять о них и медитировать на эти ценные качества, тогда и только тогда мы на самом деле получаем пользу от них. Например, подумаем, сколько людей населяет Тайвань. Сколько же из них является буддистами? Совсем немного. А из этих буддистов, сколько на самом деле практикуют? Еще меньше. Лишь те, кто на самом деле практикуют медитацию, и есть те люди, которые владеют всеми восемнадцатью качествами. Итак, те люди, которые имеют возможность приходить в Дхарма-центр и медитировать, действительно получили бесценное человеческое перерождение с его свободами и привилегиями. Те же, кто не имеют возможности практиковать, неважно, бедны они или богаты и имеют большое влияние, не владеют восемнадцатью бесценными качествами.

Мы должны думать вот о чем: число живых существ, которые имеют форму, в шести мирах, такое же, как количество песчинок в океане. Живые существа, которые не имеют формы, еще более многочисленны. Те, кому посчастливилось получить восемнадцать редчайших и бесценных качеств, должны стараться не растратить свою драгоценную жизнь на мелочи и суету, а употребить ее продуктивно.

Драгоценная человеческая жизнь — как корабль. Если воспользоваться им правильно, то этот корабль станет драгоценным самоцветом, исполняющим желания. Если же не вести себя с этим кораблем правильно, то он будет бесцельно носиться по волнам океана самсары не только до самого конца жизни, но и дальше снова и снова. Те, кто знают, как употребить этот драгоценный корабль целесообразно, достигнут состояния будды. Те, кто не умеют воспользоваться им, будут продолжать бесцельно страдать в океане самсары.

Наше тело является очень важным для нас, мы должны кормить его и прикрывать его теплой одеждой, а когда болеем, то должны лечиться. При этом не надо развращать свое тело. Надо понимать, что это тело подобно пустому дому. Его используют на протяжении этой жизни, чтобы достичь следующей. Итак, мы только берем тело взаймы для этой цели. Оно является мимолетным. Мы берем взаймы это тело, чтобы завершить наши самсарные дела, накапливая благо ради следующей жизни. Поэтому не надо слишком сильно проявлять заботу о нем и защищать его. Если мы станем слишком сильно увлекаться сво-



им телом, то попадем в ловушку пяти ядов, что приведет к перерождению в трех нижних сферах. Наилучший совет – это употребить наше тело правильно. Как именно? Например, для того, чтобы делать полные простирания[2]. Пока вы делаете простирания, ваши руки могут болеть, спина разламываться, но вместе с тем это помогает вашей медитативной практике, принося пользу вам и другим в стремлении достичь состояния будды. Если мы не употребляем тело для просветления, то зачем вообще проявлять заботу о нем? Например, мы тратим много денег на автомобиль, которым собираемся пользоваться для бизнеса, чтобы он приносил прибыль. Если мы не используем автомобиль по назначению, то зачем мы его вообще приобрели? Итак, если мы уже одолжили тело, то должны теперь использовать его целесообразно, приучать его к дисциплине и использовать для практики медитации. Также как мы пользуемся автомобилем, чтобы заработать деньги, мы должны пользоваться нашим телом для накопления благих действий и бодхичитты, так как их мы сможем употребить в нашей следующей жизни. Таким образом, когда посчастливилось «обрести труднодоступную человеческую жизнь со всеми её благами и привилегиями», надо проявлять заботу о своем теле и использовать его правильно. Использовать так же, как советует нам следующее предложение: «дабы стать свободным самому и другим помочь освободиться из океана самсары». Все живые существа когда-то были нашими родителями, и мы постоянно должны напоминать себе, что помочь им освободиться от страданий перерождения является нашей обязанностью. Как предотвратить эти страдания? Порождать в себе любящую доброту и сочувствие, постоянно работать на пользу всех живых существ.

Многие люди думают так: „я сегодня так много работал, что у меня просто нет времени ничего делать для блага других живых существ, да и времени на практику медитации у меня также нет". Но в действительности ситуация выглядит так. Люди, которые работают день и ночь, на самом деле практикуют днем и ночью. Если человек работает, и каждый день получает жалованье, которое потом тратит на своих семью и детей, то он должен помнить о следующем. Те, на кого мы работаем, наша семья, дети, в прошлых жизнях были нашими матерями и отцами, итак, когда мы развиваем в себе стремление поддерживать их и при-

2 Полностью простираясь на полу. (*Прим. переводчика, О.К.)*



носить им пользу, мы развиваем бодхичитту. Одновременно мы получаем деньги за нашу работу и тем самым завершаем намерение принести пользу и для себя. Когда мы порождаем в себе альтруистичную мотивацию, состоящую в том, чтобы помочь другим любыми нашими действиями, мы практикуем.

Именно поэтому я сказал, что люди, которые работают день и ночь, на самом деле практикуют днем и ночью. Рассмотрим теперь предложение „ ...слушание, размышление и медитация – является практикой бодхисаттвы”. Когда мы получаем учение от нашего учителя в Центре, или когда едем куда-то в автомобиле, слушаем записи мантр Ченрезига или Тары, это и есть определенная форма „слушания” Дхармы. Когда мы слышим звук мантры Ченрезига, то должны осознать внутреннее значение этой мантры — любящую доброту и сострадание. Ченрезиг несет сострадание живым существам именно потому, что нам, живым существам, не хватает именно этого качества. Именно так надо воспринимать мантру Ченрезига.

Мы представляем, что все живые существа могут быть свободными от страданий и достичь состояния освобождения, при этом они могут освободиться также и от всех причин и результатов страдания. Когда мы представляем себе это, мы действительно способны породить в себе сочувствие. Постоянно помните о боли и страдании всех живых существ и о том, что метод преодоления всех страданий — это любящая доброта и сочувствие. Если кто-то может помочь живым существам пробудить в себе любящую доброту и сочувствие — это настоящий метод преодоления боли и страданий. Когда у нас есть такая установка, мы практикуем. Когда мы практикуем, мы думаем не о нашей собственной боли и страдании, а о боли и страдании всех живых существ. Если мы способны думать о боли и страдании всех живых существ, мы начинаем понимать, каким бесконечно малым является наше собственное страдание. Когда мы пылко желаем скорейшего освобождения всех живых существ от боли и страданий, мы можем увидеть, что наши собственные боль и страдание на самом деле вообще ничего не значат. Если кто-то начинает так думать, это признак того, что человек порождает бодхичитту. Если во время раздумий о страдании и боли живых существ человек начинает плакать, это также признак, что человек породил в себе бодхичитту. Многие люди спрашивают: „как визуализировать и практиковать бодхичитту? Если визуализи-



ровать и практиковать, будут ли эти действия иметь какую-то силу?” Ответ каждый должен отыскать в себе самом. Например, когда в прошлом в Тайване произошло сильное землетрясение, мы все ощутили боль и страдание людей, которых затронула эта трагедия. Если мы плакали, когда видели страдание этих людей, и желали им скорейшего выздоровления и преодоления следствий трагедии, это признак того, что мы пробудили в себе бодхичитту.

Итак, постоянно слушайте учения и звуки мантр, а потом неустанно размышляйте о содержании этих учений, визуализируя при этом внутреннее содержание учений и мантр, стремясь, чтобы страдания всех живых существ прекратились, и они достигли освобождения. Это и есть три метода слушания, размышления и медитации. Визуализировать и практиковать любящую доброту и сочувствие очень тяжело. Причина заключается в том, что этому мешает множество деструктивных сил. Какие именно деструктивные силы мешают практике любящей доброты и сочувствия, объясняется в следующей строфе („практике номер два”).

2. Привязываясь к тем, кто вам нравится, вы взбудораживаетесь, словно волны на воде. Ненавидя своих недругов, вы будто огнём разжигаетесь. Забыв о том, что принятие и отвержение приносят омрачение, мы пребываем в неведении. Оставить отчий дом – это практика бодхисаттв.

Обычно мы любим наших детей, родителей и членов семьи. Это также является разновидностью любящей доброты. Но этот тип любящей доброты не длится долго, так как такая любовь рано или поздно трансформируется в желание и привязанность.

Например, если кто-то сделает больно кому-то из нашей семьи, то мы быстро воспылаем ненавистью к обидчикам. В этот самый миг любящая доброта в наших сердцах мгновенно превратится в ненависть. Итак, если наш ум преисполнен желаниями и привязанностью, то вместо любящей доброты наши сердца будут преисполнены ненавистью. Если наш ум преисполнен желанием и привязанностью к семье, детям и родителям, то это еще не истинная любящая доброта. Мысли, которые



в своей основе имеют желание и привязанность, в любой момент могут превратиться в ненависть.

Если кто-то из ваших друзей всегда вам помогал, но однажды сделал что-то, что причинило вам боль, вы забываете все добро, которое этот человек когда-то сделал. Все это происходит именно потому, что ум, преисполненный желаниями и привязанностью, может превратиться в ум, преисполненный ненавистью (в этом случае от любви до ненависти и вправду один шаг). Когда нас переполняют сильные желания и привязанность, мы быстро погружаемся во тьму, именно так как солнце укрывается темными тучами. Когда желание и привязанность становятся еще более сильными, мы все больше погружаемся в состояние неведения. Именно поэтому не следует развивать чувство сильного желания и привязанности к тем, кого мы любим. Кстати, очень часто ближайшие нам люди — это наши кармические кредиторы. Они находятся здесь, тратя наши деньги, живя в наших домах и используя все, что мы имеем. Неужели не так ведут себя настоящие кредиторы?

С другой стороны, мы не должны действовать с ненавистью по отношению к нашим врагам, так как они когда-то также были нашими детьми, в прошлых жизнях они также помогали нам. Итак, нам надо относиться к друзьям и к врагам с одинаковым чувством любящей доброты и сочувствия. Если мы не способны на это, то будем все больше озабочены тем, что правильно, а что неправильно, что является хорошим, а что плохим. Тогда мы, в самом деле, будем находиться в ловушке неведения. Если мы можем быть уравновешенными, наш ум будет как солнце, свободное от туч. Вот почему так важно оставаться свободными от желания и ненависти.

Рассмотрим значение фразы „оставить отчий дом”. Если мы продолжительное время остаемся в одном и том же месте, то рано или поздно приобретаем себе врагов, которые постоянно делают нам плохо. Это вызывает в нас ненависть. При этом мы с приязнью относимся к нашим друзьям и родственникам, что развивает в нашем уме сильную привязанность. Именно поэтому все будды оставляли „отчий дом” и использовали путешествия как форму практики. Но даже если мы все просто покинем „отчий дом” для практики, это все равно может быть абсолютно напрасным. Если мы стремимся только к тому, чтобы оставить комфорт нашего дома, не отрекаясь мыслей, преисполненных ненависти



и желания, в нашем уме, наша практика не будет успешной. Если кто-то оставит, скажем, Тайвань и отправится в Америку, но все это время будет с ненавистью думать о своих врагах и с привязанностью вспоминать друзей, это путешествие не будет эффективной практикой. Именно поэтому истинный практикующий не должен концентрироваться на том оставлять ему отчий дом или нет, а вместо этого старательно избавляться мыслей, преисполненных желания и ненависти, в своем уме. Если мы развиваем в себе очень сильную привязанность к друзьям и родственникам, это будет сильным препятствием для нас во время нашей смерти, и мы не сможем достичь освобождения. Мы также не сможем попасть в чистую сферу Будды Амитабхи. Хотя в тексте сказано, что надо оставить отчий дом для практики, истинное значение этого утверждения – оставить мысли, преисполненные желания и ненависти, освободить от них наш ум. Любой из нас с любовью и заботой думает о своих друзьях и родственниках, но если мы не распространим эти мысли на всех живых существ, это приведет к возрастанию привязанности и желания. Этот тип мыслей, преисполненных желания, мгновенно превращается в злобу, как только возникают какие-то препятствия. Это напоминает ситуацию, когда мы посадили дерево, и каждый день оно понемногу растет. Но если мы срубим это дерево, будет ли оно и дальше расти? Едва ли. Подобным образом, в наших сердцах не очень много любящей доброты и сочувствия, и именно мысли желания и ненависти постоянно „рубят" эти хорошие качества в нашем сердце. Таким образом, наша бодхичитта не имеет возможности расти и расцветать. Например, когда двое детей постоянно ссорятся и дерутся, их родители будут предъявлять обвинения не своему ребенку, а другому. Но если мы задумаемся, то вспомним, что этот ребенок также когда-то был нашим отцом и матерью, и вообще, важно не подвергнуть ребенка наказанию, а научить его, как стать хорошим человеком.

Иногда мы видим, как ссорятся любовники, и принимаем сторону того из них, кого считаем другом или подругой. Вместе с тем мы должны были бы пожелать им обоим относиться друг к другу с уважением и любовью. Нам надо желать всем живым существам оставаться счастливыми и сохранять стабильность. Вот почему нам нужна любящая доброта, но может ли она быть распространена на всех? Ответ мы должны найти в глубине своего сердца. Мы должны стремиться к распространению лю-



бящей доброты и сочувствия на всех живых существ для того, чтобы уничтожить ненависть в нашем уме.

3. Если покинуть негативные места обитания — тревожащие эмоции постепенно успокаиваются, в отсутствии отвлечений практика добродетели усиливается, осознавание становится ярче, порождая убежденность в Дхарме. Пребывать в уединении – является практикой бодхисаттв.

Эта строфа советует нам избегать плохих мест. Плохие места — это такие места, где нам очень легко пробуждать в нашем уме ненависть. На самом деле избегать таких мест очень тяжело, так как мы должны понять, что плохим является не место как таковое, речь идет скорее о нашем уме. Даже если мы находимся в каком-то плохом месте, но при этом наш ум свободен от ненависти, то не имеет значения хорошее это место или плохое. Мы должны понять, что наш настоящий враг — это ум, полный ненависти. Надо укротить не окружающую среду, а ненависть в своем уме.

Итак, как добиться того, чтобы ум оставался непоколебимым, когда мы попадаем в эти плохие места, и является главнейшим вопросом. Это и является целью и обетом нашей практики — достичь понимания этой трансформации на собственном опыте, приобретая, таким образом, мудрость. Когда мы на собственном опыте достигаем понимания этой практики, наши эмоции успокаиваются. Обычно мы не ощущаем, как наши тревожные эмоции успокаиваются. Например, когда мы читаем какую-то очень толстую книгу, и каждый день можем прочитать только одну страницу, разумеется, что мы не прочитаем книгу за одни сутки. Но если мы будем настойчивы, то однажды эта толстая книга окончится. Подобным образом, если мы настойчиво будем уничтожать тревожные эмоции каждый день, с течением времени они, в конце концов, исчезнут. Только если практиковать каждый день, можно достичь такого результата.

«В отсутствии отвлечений практика добродетели усиливается». Это предложение говорит о том, что когда наш ум не находится под влиянием тревожных эмоций, любящая доброта, сочувствие, а также наши добрые дела естественно усиливаются. Так маленький росток, если не делать ему ничего плохого, будет естественно расти и превратится в большое взрослое дерево.



Когда наш ум преисполнен любящей добротой и сочувствием, не находится под влиянием тревожных эмоций, и одновременно мы еще и совершаем добрые действия, чтобы укрепить это состояние, мы сможем увидеть настоящую природу своего ума. В этом заключается значение фразы «осознавание становится ярче, порождая убежденность в Дхарме». Когда мы увидим настоящую природу ума, мы достигнем опытного понимания и мудрости. После того, как мы достигнем мудрости, мы увидим дуализм понятий хорошего и плохого и постигнем истинную суть Дхармы.

Правильные взгляды, которые включают драгоценность человеческой жизни, непостоянство, закон причины и следствия и опасности перерождения, оставят четкое отражение в нашем уме. Мы не только поймем эти взгляды, но и глубоко познаем их правдивую суть. Это является результатом повышения уровня наших добрых действий. Мы никогда не отступим от понимания того, что все живые существа являются нашими родителями, и наша вера в Три Драгоценности будет незыблемой. Все это мы приобретаем, когда познаем настоящую природу своего ума. Это также является результатом непоколебимой веры, которая возникла после того, как мы получили учение Будды.

Для того, чтобы практиковать и приобретать понимание из собственного опыта, нужно находиться в уединении. Тихое место для уединения — это отдаленное место, где мы можем находиться в ретрите, чтобы практиковать. Именно так Миларепа находился в медитативном сосредоточении в отдаленных пещерах. В таком отдаленном сокровенном месте человек может практиковать, чтобы остановить умозрительные (концептуальные) мысли. Когда поток умозрительных мыслей спадает, мы можем находиться в состоянии спокойного присутствия. Большинство людей говорит, что у них просто нет возможности находиться в тишине. Но мы должны понять, что пребывание в состоянии спокойного присутствия имеет определенную цель, и для достижения этой цели мы должны находиться в этом состоянии. Если мы способны оставаться в покое или, говоря иначе, находиться в состоянии спокойного присутствия, не попадая под влияние внешних обстоятельств, когда поток наших концептуальных мыслей спадает, когда мы способны неподвижно оставаться в этом спокойном состоянии, осознавать настоящую природу нашего ума — когда мы можем делать это именно там, где мы находимся сейчас, то нет никакого значения, сидим ли мы в пещере, или нет.



Когда концептуальные мысли выводят нас из равновесия, нам нужно обратиться с молитвой к своему коренному гуру и просить его благословения, чтобы наплыв концептуальных мыслей уменьшился. Если вследствие молитвы к гуру наши мысли постепенно утихают, мы достигаем такого же результата, словно мы затворились где-то в отдаленной пещере для ретрита. Если же мы действительно находимся в уединении, но наш ум преисполнен умозрительных мыслей, которые влияют на нас, уединение само по себе не приносит никаких хороших результатов. Итак, наша цель — быть способными находиться в покое. Как поддерживается такой покой? Большинство людей должно работать, чтобы обеспечить себя и своих близких. Когда нагрузка на работе возрастает, мы иногда теряем терпение. Когда возникают негативные мысли, мы должны напомнить себе, что наша концентрация теряется именно вследствие концептуальных мыслей. Учитывая это, мы должны немедленно избавиться от негативных мыслей, применяя правильные взгляды и осознание. Мы должны понять, что те, на кого направлены наши негативные мысли, это наши бывшие родители. Как мы можем терять терпение, когда речь идет о наших собственных родителях? Не виноваты ли мы во всем сами? Приложили ли мы достаточно усилий? Поэтому, не считаясь с тем, сделал другой человек что-то разрушительное для нас или нет, мы должны немедленно припомнить, что это не имеет значения, это совсем неважно. Мы должны удерживать этот состояние ума, не подвергаясь нашим импульсивным мыслям и воздерживаясь от того, чтобы причинять боль другим. Если мы способны на такое, это является признаком роста нашей бодхичитты. Любящая доброта и сочувствие в нашем уме не будут утрачены. Оставаясь в состоянии любящей доброты и сочувствия, мы поддерживаем нашу мудрость, чтобы она не потерялась в беспорядке концептуальных мыслей. Если же мы не можем оставаться в таком состоянии, в нас начинают возникать сомнения. А не собираются ли другие еще больше нам помешать? Не собираются ли они использовать нас? Эти мысли пленяют наш ум и разрушают состояние покоя. Для того чтобы достичь хороших результатов, о которых говорилось выше, мы должны оставаться в состоянии спокойного присутствия.

Согласно коренному тексту, первые три строфы посвящены драгоценности человеческого перерождения. Следующая



строфа говорит о непостоянстве жизни. Как мы медитируем, изучая непостоянство? В следующей строфе написано:

4. У порога смерти старые друзья расстанутся с вами. Накопленное с большим трудом имущество останется позади. Ум–путешественник покинет гостиницу вашего тела. Не привязываться к этой жизни – это практика бодхисаттв.

Спросим себя, всегда ли будут с нами наши любимые и близкие нам люди? Нет, они не смогут быть с нами вечно. Независимо от того, сколько имущества и богатства заработаем мы тяжелым трудом, мы не сможем удержать его в своих руках навсегда. Ни деньги и имущество, ни друзья и родственники не будут принадлежать нам вечно. Наше тело похоже на гостиницу, а наш ум на путешественника – настало утро, и путешественник покинул гостиницу. Не думаете ли вы, что путешественник заберет гостиницу с собой, когда настанет время отъезда? Даже при очень большом желании, это просто невозможно. Если вы понимаете, о чем идет речь, то признаете, что друзья, родственники и имущество не является чем-то, чем мы можем владеть, даже наше собственное тело не будет принадлежать нам всегда. Поэтому четвертая строфа говорит: „Не привязываться к этой жизни – это практика *бодхисаттв.*"

Итак, если „не привязываться к этой жизни – это практика *бодхисаттв"*, означает ли это, что для достижения этой цели нам следует бросить нашу собственность, детей, имущество и деньги, и вообще оставить все? Если человек, в самом деле, все бросит, он попадет в очень затруднительную ситуацию, и вполне возможно так ничего и не достигнет. Оставить все надо мысленно. У нас не должна даже возникать мысль о том, что „эта собственность – *моя*, эти деньги – *мои*, вот это – *мои* дети, а это – *мое* тело". Мы должны понять, что все это мы как бы одолжили, все это будет с нами лишь в течение ограниченного времени.

Если мы очень привязаны к этим объектам, то когда придет смерть, нам придется пройти через очень сложную задачу расставания с ними. Ни один из них мы не сможем забрать с собой, когда за нами придет смерть. Если на самом деле мы не нуждаемся во всех этих объектах, то, что же нам тогда действительно необходимо? То, что нам на самом деле нужно — это любящая



доброта и сочувствие или, иначе говоря, нам нужно, чтобы в нашем уме была бодхичитта. Это и есть то, что мы сможем забрать с собой после смерти. В то время, когда эта жизнь закончится, и мы отправимся к нашему следующему перерождению, истинным другом для нас будет Будда Амитабха, а истинным богатством, которым мы тогда сможем воспользоваться, будет наша бодхичитта. Нам также понадобится истинное тело, мужчинам понадобится тело Ченрезига, женщинам — тело Тары. Вот в чем мы нуждаемся на самом деле, что сможем взять с собой, когда будем умирать — тело Ченрезига или Тары, богатство бодхичитты, любящей доброты и сочувствия, истинного друга Будду Амитабху.

Когда мы собираемся, например, в Америку, многие люди помогают нам собрать чемоданы и подготовиться, чтобы наше путешествие прошло без препятствий. Итак, что на самом деле означает фраза „не привязываться к этой жизни – это практика *бодхисаттв"*? Она означает, что на протяжении нашей жизни, нам надо подготовиться к моменту смерти. Мы должны подготовить свое тело для того, чтобы оно стало телом Ченрезига или Тары с помощью нашей ежедневной практики, мы развиваем наш ум, чтобы в нем была любящая доброта и сочувствие, мы молимся Будде Амитабхе, чтобы он стал нашим проводником на пути смерти. Если мы будем способны подготовиться таким образом, наше путешествие в Чистую Землю будды Амитабхи будет легким.

Всю жизнь мы тяжело работаем, чтобы поддержать себя, ходим на работу, чтобы заработать какие-то деньги. Что же поддержит нас в следующей жизни? Деньги следующей жизни – это Шестислоговая Мантра[3], драгоценное имя Будды, или мантра Тары. Итак, когда мы завершаем Подготовительные практики по 100,000 раз каждую, и повторяем мантры много раз, куда попадают все эти накопления? Именно они и превращаются в богатства, которые мы можем взять с собой в следующую жизнь. Для того, чтобы правильно употребить это богатство, нужно посвятить мантры Трем Драгоценностям и всем живым существам. Во время посвящения блага, мы можем визуализировать живых существ, которые находятся в сферах адов, и посвящать мантры в их пользу. Вообще существует много методов и практик для того, чтобы принести пользу всем живым существам. Кто-то

3 Ом Мани Падме Хунг



спросил меня, можно ли каждое утро повторять определенную мантру 100 раз и будет ли такой метод приемлемым. Мой ответ остается таким — накапливайте мантры и делайте посвящение Трем Драгоценностям и всем живым существам.

5. При общении с порочными людьми у вас крепнут три скверны, интерес к духовному слабеет, а любовь и сострадание в вашем сердце угасают. Избегать вредной компании – это практика бодхисаттв.

Неважно обсуждаем ли мы сейчас плохие отношения с мужем, женой или просто друзьями, после того как мы знаем этих людей достаточно, наши желания, ненависть и неведение возрастают. Например, пристрастившись пить и курить сигареты с новым другом, мы, сами того не ведая, делаем нечто вредное. В такой ситуации, наши друзья влияют на нас негативно и нам лучше воздержаться от общения с ними. Это совсем не означает, что мы должны спорить или ссориться с ними, мы просто не соглашаемся с их образом жизни, поэтому они сами естественно будут держаться от нас подальше.

Если мы продолжаем общаться с такими людьми, эти привычки будут отвлекать нас от изучения Дхармы и медитации. Если наши близкие знакомые занимаются убийством или другими негативными действиями, рано или поздно, мы также станем причастны ко всему этому, и вследствие таких действий окажемся в сферах адов. Если друзья говорят нам, что красть и грабить является нормальным, мы должны знать, что следствием таких действий будет бедность и нужда в нашей следующей жизни. Или, если друзья постоянно утверждают, что учение будды ошибочно, и мы мало-помалу начинаем верить в это, в нашей следующей жизни мы не будем иметь никакого контакта с Дхармой. В результате наше неведение возрастет настолько, что мы совсем потеряем способность различать, что следует принимать, а чего избегать. Если мы постоянно будем слушать о том, что нет причин и следствий, нет кармы, и не было никакого учения будды, наши действия по изучению, размышлению и медитации существенно ухудшатся. Постепенное отречение от учения будды нанесет большой ущерб бодхичитте в нашем уме.

Многие люди находятся под влиянием тягостных мыслей,



вызванных такими эмоциями, как ревность и зависть. Именно благодаря таким мыслям возникают недоразумения и ссоры между женщинами и мужчинами, что случается очень часто. Прежде всего, мы не должны прислушиваться к сплетням, которые распускают другие. Мы должны четко наблюдать и понимать все, что мы слышим и видим. Именно в то время как кто-то сделал нам плохо, а еще кто-то другой «подливает масла в огонь» и распускает об этом нехорошие слухи, так как завидует или ревнует, мы должны припомнить то, о чем я говорил раньше — каждый человек обладает как хорошими, так и плохими качествами. Надо припомнить, что человек, который сейчас наносит нам ущерб, возможно, был нашим другом длительное время, и, даже если сейчас он сделал нам что-то плохое, это не имеет большого значения. В прошлом этот же самый человек делал нам добро и помогал нам, поэтому не надо подвергаться чужому влиянию и испытывать злобу. Чем слушать других, лучше применить свою собственную мудрость и четко увидеть, что именно происходит.

Подобное также часто происходит в отношении наших учителей и просвещенных друзей. Например, после того как мы получили учение и инициацию, на следующее же утро кто-то может рассказать нам, что-то плохое о мастере, который дал нам эти учения. Мы поверим и пойдем к другому мастеру, чтобы снова получить учение и инициации. И снова кто-то скажет нам что-то плохое и про этого учителя. Так очень быстро мы окончательно потеряем веру во всех мастеров и учителей, а благодаря тому, что мы не имеем доверия и уверенности в мастере, наша бодхичитта уменьшится. Распускать нехорошие слухи о мастере — это очень плохое действие. Даже если мастер и в самом деле не такой уже и хороший, но у нас есть в нем уверенность, бодхичитта в нашем уме будет возрастать. А когда возрастает наша бодхичитта, мы получаем большую пользу. Что бы ни произошло, если наша уверенность сохранена, благо, которое мы получим, будет очень большим. С другой стороны, те люди, которые уверили нас, что мастер является плохим человеком, и оказывали содействие уменьшению нашей уверенности и блага, и являются настоящими злодеями. Итак, получив учение от мастера, мы должны сохранять нашу уверенность в этом учителе, и никогда не давать этой уверенности ослабевать. Таким образом, сила благословения всегда будет оставаться



с нами, так как благословение передается напрямую от Трех Драгоценностей, и является очень мощным. Также мы должны сохранять лояльность и верность своим старым друзьям. Не слушайте сплетен. Оставайтесь твердыми в своем намерении и сохраняйте дружеские отношения. Это очень и очень важно. Надеюсь, все понимают это.

6. Полагаясь на хороших учителей, ваши пороки исчезают, а благие черты растут, как молодой месяц. Ценить духовных учителей, более чем собственное тело – это практика бодхисаттв.

Если, подружившись с кем-то, мы замечаем, что наплыв негативных мыслей в нашем уме уменьшился, а добрые мысли и знания возросли, это означает, что мы попали под влияние хорошего духовного учителя. Учения, которые передают нам духовные мастера, создают причину для увеличения наших духовных достижений и блага. Увеличение блага в этой жизни и всех следующих перерождениях более всего зависит от нашего коренного Гуру и хороших духовных учителей. Вот почему наш коренной Гуру и такие учителя являются самыми драгоценными самоцветами этого мира. Они так же драгоценны, как наши собственные глаза. С того времени как наши родители дали нам жизнь, глаза предоставляют нам возможность видеть этот мир на протяжении нашей теперешней жизни. Наш Гуру и духовные учителя дают нам пару глаз, чтобы видеть не только этот мир, но и следующую жизнь. Итак, мы должны уважать наших учителей и Гуру, никогда не распространяя грязных сплетен о них.

Мы должны не только внимательно слушать учения, но и серьезно обдумывать их. Почему мы нуждаемся в постоянной уверенности в наших мастерах и учителях, и должны все время обращаться к ним в молитвах? Почему наша преданность Гуру должны быть такой сильной, что даже наше собственное тело менее важно для нас, чем наша преданность Гуру? Зачем все это? Все это нужно потому, что наши подношения и молитвы, обращенные к Гуру и учителям, порождают в их уме радость. Эта радость уничтожает плохую карму, накопленную нами. Одновременно, через радость в уме Гуру и духовных учителей, благо и сила, хранящиеся в их уме, будут передаваться нам. Если мы обучаемся и практикуем, то будем иметь возможность



получить все эти духовные достижения и силу. С другой стороны, если мы слишком сильно привязаны к нашему телу и имуществу, нам не придет в голову учиться и получать благо и силу нашего Гуру. Таким образом, его или ее знание и сила останутся для нас недосягаемыми. Если вы очень сильно привязаны к своему имуществу и богатствам, это проявление самовлюбленности. Вы можете наслаждаться изысканной пищей, носить элегантную одежду, вам хватит денег, чтобы позаботиться о своем теле. Но когда придет время смерти и это тело будет похоронено в земле или сожжено в огне, от него ничего не останется. Если же наши учителя передали нам методы пробуждения и практики бодхичитты, а мы в свою очередь тщательно практиковали и приобрели понимание бодхичитты из собственного опыта, даже после кремации тела, ничто не сможет разрушить наш ум. Наша бодхичитта будет оставаться с нами жизнь за жизнью и никогда не покинет нас. Это и является нашим главнейшим богатством.

Многие люди изучают английский или китайский языки, точные науки, при этом некоторые обучаются всем этим предметам удивительно быстро. Это происходит потому, что в своих прошлых жизнях эти люди почтительно относились к своим учителям и настойчиво и старательно учились. Именно поэтому в этой жизни у них такие большие способности к обучению. С другой стороны, те, кто в прошлых жизнях относились к учителям без почтения, пренебрегали обучением и ленились, в этой жизни столкнутся с большими трудностями в обучении. Эти люди не уважают своего коренного Гуру и учителей; все это является следствием омрачений, которые укоренились в их уме. Итак, если в этой жизни мы относимся к нашим гуру с уважением и делаем им подношения, мы получим все те духовные достижения, о которых говорилось раньше.

Как должен практиковать человек, который стремится получить духовные учения? Учителя должны подражать Марпе, а ученики – Миларепе. Нам следует изучать, как практиковали эти мастера прошлого. Марпа учил Миларепу, после чего Миларепа настойчиво практиковал учение и достиг состояния будды за одну жизнь. Это стало возможным благодаря духовному подарку, который сделал Миларепе Марпа. Вот почему мы должны испытывать безграничную благодарность к нашему коренному Гуру, родителям и учителям. С такой же благодарностью нам следует относиться к светским преподавателям и



геше[4]. Наши коренные гуру, светские преподаватели, геше и родители — вот наши досточтимые благодетели. Нам следует всегда относиться к ним с уважением, а также с большим уважением практиковать их учения, следуя примеру Марпы и Миларепы. В своей повседневной работе нам следует руководствоваться шестью парамитами[5]. Во время учений мы должны помнить живых существ всех шести сфер, посвящать им все накопленное нами благо и делать подношения. Посвящения и подношения — это практика первой парамиты щедрости. Когда мы получаем учение, нам следует сосредоточиться — это практика дисциплины. Когда наш коренной Гуру упрекает нас за что-то или когда мы сталкиваемся с трудностями в практике, нам необходимо обладать терпением. После того, как мы получили учение, нам следует постоянно напоминать себе о сути учений и практиковать их, это практика настойчивости и медитации. Результатом обучения и практики будет мудрость. Именно так шесть парамит имеют отношение к учениям, которые дает нам духовный учитель.

Наш учитель дает нам сейчас ценность учений, а не богатство и драгоценные камни. Когда мы говорим, что бодхичитта является ценной, наш Гуру должен объяснить нам, в чем заключается ее ценность. Откуда она происходит? Как нам обрести бодхичитту? Как нам сделать так, чтобы бодхичитта возрастала? Ответ на все эти вопросы один — мы должны знать, что все живые существа были нашими родителями в прошлых жизнях. Поэтому у нас должны быть любящая доброта и сочувствие ко всем им. Если мы способны взращивать в себе любящую доброту и сочувствие ко всем живым существам, это подобно тому, как капли воды падают в чашку. Если капли возникают постоянно, чашка очень быстро наполнится. Так же, если каждый день мы способны пробуждать любящую доброту и сочувствие к каждому существу, которое попадается нам на пути, наша бодхичитта будет возрастать. Когда наш Гуру учит нас этому, мы получаем настоящий метод для практики. Вот почему слова Гуру ценны. Хотя мы не можем увидеть эти слова, они не исчезнут.

4 Геше – ученый монах, сведущий в буддийских сутрах. Чтобы стать геше нужно пройти много сложных устных экзаменов, которые сопровождаются энергичными дебатами. (*Прим. переводчика, О.К.*)

5 Шесть парамит – шесть действий, которые приносят освобождение: щедрость, этическая дисциплина, терпение, настойчивость, медитация, мудрость (*Прим. переводчика, О.К.*)



Даже после смерти, эти учения не исчезнут. С другой стороны, все наши материальные богатства будут утрачены для нас после смерти.

Учения Гуру ценны потому, что эти учения могут уменьшить нашу прошлую плохую карму и предоставить шанс для увеличения духовных достижений. Вот почему в шестой строфе написано: „ваши пороки исчезают, а благие черты растут, как молодой месяц". Пороки — это желание, ненависть, неведение и зависть, бодхичитта же является благой чертой. Когда мы постоянно размышляем над взглядами Махамудры и (или) Дзогчен, наши благие черты будут естественно возрастать, а недостатки наоборот уменьшатся. Наши недостатки уменьшатся потому, что когда мы рассмотрим желание, ненависть и поступки, сделанные в состоянии неведения, и поймем, как они возникают, то сможем очистить порочные действия, совершенные в прошлом. При этом благие черты и духовные достижения возрастут. Миларепа сказал, что способность распознавать эмоции, которые являются причиной страдания, в собственном уме является признаком успешной практики Махамудры. Итак, нам следует использовать осознание для того, чтобы изучить свой ум. Это освободит его от недостатков.

Еще раз повторяю — нам следует тщательно изучить собственный ум и очистить его от недостатков. Например, когда кто-то упрекает нас, мы должны мгновенно припомнить наставление Гуру о том, что этот человек когда-то был нашим отцом или матерью, поэтому нам не следует сердиться на него. При этом следует также помнить о наставлении Гуру о том, что накопление плохой кармы вследствие недобрых мыслей приведет к перерождению в одной из трех низших сфер. Если мы способны понять наставление нашего Гуру и учение о причинах и следствиях, мы никогда не рассердимся. Это и является настоящим терпением. Если вы будете практиковать терпение по отношению к другим, а человек, который упрекает вас, поймет, что вы обладаете этой благой чертой, он станет уважать вас; это, в свою очередь, вызовет рост духовных достижений и блага. С другой стороны, если мы ничему не научились у наших Гуру, мы погрузимся в свои недобрые мысли, быстро превратим их в действия, которые взорвутся подобно грому, подеремся с нашим обидчиком и, вполне возможно, попадем в тюрьму. Нам придется потратить много денег, чтобы как-то уладить это дело,



да еще и вылечиться после потасовки. Все это будет следствием того, что мы утратили терпение. Когда возникает такая ситуация, мы должны все четко понимать.

Если у вас есть какие-то вопросы, то не откладывайте их на потом, и мы хорошо все это обсудим. Нам следует очень уважать нашего Гуру, так как он дал нам эти драгоценные учения. Мы должны постоянно размышлять над тем, чему научил нас наш учитель, при этом помня о духовных достижениях учителя и ценя их. Все это послужит росту нашего собственного блага.

7. Разве мирские боги, что сами зависят от циклического существования, способны вас защитить? Принять прибежище в Трёх Драгоценностях – это практика бодхисаттв.

Седьмая строфа посвящена прибежищу в Трех Драгоценностях. В предпоследней строфе речь шла о том, как полагаться на нашего коренного Гуру и хороших учителей, чтобы получить от них знание. Первейшим советом нашего Гуру и ученых духовных друзей, будет принять прибежище в Трех Драгоценностях. Существует два вида прибежища — чистое и мирское. Первое предложение этой строфы говорит именно о мирском прибежище – прибежище у мирских богов. Таких мирских богов очень много, и они вполне могут предоставить нам временные блага и облегчение, но абсолютное освобождение от самсары и долгосрочные блага мы от них не получим. Они не могут на самом деле освободить нас от страданий смертей и перерождений именно потому, что сами зависят от циклического существования.

Только у Трех Драгоценностей есть возможность освободить нас от страданий, которые происходят от перерождения. Даже если мы практикуем Тару или Ченрезига, повторяя их мантры, или медитируем, мы все равно страдаем от разных болезней и сталкиваемся с препятствиями. Мы даже можем думать, что такая разновидность практики не является эффективной. Но мы должны понять, что болезни и препятствия являются результатами негативной кармы, накопленной нами в прошлом. Да что говорить о нас, если даже некоторые гуру, духовные учителя и монахи также страдают от разных мучительных болезней. Не следует сильно сосредотачиваться на этом. Помните,



что драгоценная Тара — это божество мудрости. Драгоценная Тара — это Три Драгоценности, которые могут предоставить нам и временное облегчение, и истинное освобождение. Нам следует принять прибежище у Тары и продолжать старательно практиковать. Мирские же боги могут предоставить нам только временное облегчение, за которым скрыто бесконечное страдание.

Далее в тексте написано, „Принять прибежище в Трёх Драгоценностях – это практика бодхисаттв". Это означает, что Три Драгоценности – это истинные освободители, которые приносят настоящее облегчение и настоящие блага. Прибежище в Трех Драгоценностях имеет несколько уровней. Первый уровень – это внешнее прибежище. Первая Драгоценность, Будда, в этом случае олицетворяет Будду Шакьямуни. Вторая Драгоценность, Дхарма, является учениями Будды, которые включают методы практики любящей доброты и сочувствия, а также методы практики бодхичитты. Дхарма дает нам возможность узнать о двух видах бодхичитты, что в свою очередь ведет нас от состояния полного незнания о том, что такое бодхичитта, к появлению ее в нашем уме и желанию укрепить ее. В этом и заключается сущность молитвы, которую мы часто повторяем – «*О бодхичитта, прекрасный исцеляющий свет! Пусть она появится там, где еще не возникла, а где уже появилась – пусть там не увядает, а растет, расцветает и плодоносит*». Наконец, люди, которые практикуют согласно учениям Будды, — это третья Драгоценность, Сангха. Сейчас люди называют сангхой монахов, монахинь и гуру. Каждому из нас следует понимать содержание объектов Прибежища. Как собственно принимать внешнее прибежище в Трех Драгоценностях? После того, как мы приняли прибежище в Будде, нам следует почтительно относиться ко всем статуям Будды так, как будто это наши духовные учителя. Также когда мы встречаем буддийских монахов, монахинь или обычных практикующих, которые не имеют духовного сана, не взирая на то, принадлежат ли они к традиции Хинаяны или Махаяны, или же они являются китайскими монахами, не взирая на их внешний вид, мы должны видеть их как олицетворение Будды, который появился здесь для освобождения всех живых существ. Во время встречи с этими людьми нам следует думать, что мы, в самом деле, видим Будду, и, соответственно, чувствовать большое почтение и доверие. Все это мы должны делать, когда при-



нимаем прибежище в Будде. Когда нам попадается клочок бумаги со словами, которые имеют отношение к учению Будды на любом языке, нам следует помнить, что это Дхарма. Эти учения помогают живым существам, нашим матерям, и источником их является бодхичитта. В конце концов, когда мы способны видеть всех живых существ как наших бывших родителей и пробуждать любящую доброту, сочувствие и бодхичитту, мы превращаемся в часть драгоценной Сангхи.

Итак, принимая внешнее прибежище, следует помнить, что тело наших Гуру — это драгоценная Сангха. Благодаря тому, что Гуру имеют в своем уме любящую доброту и сочувствие, их речь — это драгоценная Дхарма, а ум Гуру, неразделен с будДовым умом, — это драгоценный Будда. Принимая внешнее прибежище, следует понимать, что Гуру обладает качествами Трех Драгоценностей. Все что нам нужно, это иметь незыблемую уверенность в Гуру, и поток нашей удачи и блага никогда не иссякнет.

Поговорим теперь о внутреннем прибежище. Когда мы принимаем прибежище, мы тщательно изучаем наш ум и видим бесчисленные концептуальные мысли, которые постоянно возникают и исчезают. Когда поток умозрительных мыслей прекратится, мы увидим, что ум, подобно небу, обладает качеством полнейшей ясности, и этот опыт ясного неба является ничем иным как драгоценным Буддой, истинной природой нашего ума. Что приносит нам способность видеть истинную природу нашего ума и как нам употребить эту способность? Пробуждать в себе любящую доброту и сочувствие ко всем живым существам. Даже если мы видим настоящую природу нашего ума, есть много существ, которые не видят ее, именно поэтому они мучаются в циклическом существовании бесконечных страданий самсары. Итак, нам следует пробуждать любящую доброту и сочувствие ко всем существам — это драгоценная Дхарма. Когда мы постоянно употребляем наше тело для практики щедрости, нашу речь для распространения учений о карме, причинах и следствиях, важности любящей доброты и сочувствия, и постоянно думаем о бодхичитте — наши тело, речь и мысли постоянно приносят пользу всем живым существам. Когда мы способны на такое, мы действительно продвигаемся по пути к достижению состояния будды. Когда мы достигаем состояния Победителя, наш ум становится Буддой, наша речь — Дхармой,



а наше тело — Сангхой. Это сущность внутреннего прибежища в Трех Драгоценностях.

Я завершил объяснение сущности внешнего и внутреннего Прибежища. Нам следует постоянно просматривать эти учения и детально изучать их. В этом также заключается причина того, почему нам постоянно следует читать «37 Практик бодхисаттв» и понимать их смысл. Увидев ту или другую строфу этого текста, мы припомним ее значение. Без этой книжки мы не сможем припомнить сущность полученных нами учений и после того, как мы уйдем отсюда, мы быстро забудем о них. Итак, читайте этот текст как можно более часто и мысленно напоминайте себе о его содержании.

8. Победитель сказал, что все нестерпимые страдания в низших мирах являются результатом своих же недобрых дел. Стало быть, никогда, даже под угрозой смерти, не творить зло – это практика бодхисаттв.

Плохая карма, причиной которой являются негативные эмоции и мысли, приносит нам много тяжелых страданий. Иногда эти страдания доводят нас до такого состояния, что мы просто не способны больше их выносить. Все 84 тысячи беспокойных состояний ума происходят из нашего неведения, и именно из неведения мы порождаем эмоции (мысли) желания, ненависти, зависти, ревности и гордыни. Страдания, от которых мы все мучаемся, в основном происходят из негативной кармы трех ядов — желания, неприязни и неведения. При этом большинство людей даже не догадываются об этой связи между страданиями и тремя ядами, а, следовательно, и не верит, что такая связь существует.

Боль и страдания шести сфер очень тяжело переносить. Если мы поймем в чем причина того, что мы страдаем в шести сферах, то сможем предотвратить это, чтобы больше не попадать в ловушку самсарных страданий. Подобно этому человек, болеющий диабетом, знает, что употребление сахара приводит к обострению этой болезни, поэтому, когда ему предлагают сладости, он откажется, чтобы предотвратить страдания от диабета. Точно так же, как употребление сахара является причиной обострения страданий от диабета, причина падения в сферы адов — это ненависть, причина падения в сферу голодных



духов — жадность, причина того, что мы попали в сферу людей — желание, в сферу богов попадают вследствие заносчивости, в сферу полубогов-асур вследствие зависти, причина же перерождения в сфере животных — неведение. Все шесть сфер постепенно формируются из этих шести видов беспокойных состояний ума.

Когда мы изучаем природу своего ума, то замечаем в ней эмоции и мысли, которые причиняют страдание. Когда агрессивные мысли взрываются в уме будто гром, нам иногда хочется просто убить того, на кого направлена наша агрессия. В нас возникает большое желание хорошенько разобраться с этим человеком. Наши агрессивные мысли в такой момент пылают, как огонь при пожаре. Каждая беспокойная эмоция имеет свое собственное проявление и силу, и можно легко вообразить и ощутить последствия и эффекты этих эмоций. Например, сейчас мы находимся в сфере людей и испытываем страдания, присущие этой сфере. Если мы внимательно изучим наше состояние, то поймем причину этих страданий. Если вы никогда раньше не слышали подобных наставлений, то слушайте очень внимательно. Потому как, если вы не понимаете боль и страдание существ в шести сферах, то никогда не поймете и опасные свойства негативных эмоций, а вследствие этого у вас никогда не возникнет желание избавиться от них. В настоящее время мы понимаем только боль и страдание сферы людей, но этого недостаточно. В восьмой строфе не идет речь о страданиях сферы людей, а только о трех нижних сферах. Внимательно рассмотрим все виды страдания.

Нам следует очень тщательно изучать боль и страдание шести сфер. Многие люди непосредственно изучают Махамудру или Дзогчен, не уделяя внимания изучению боли и страданий шести сфер. Иногда нам действительно удается избавиться от желания, привязанности и агрессивных мыслей в своем уме. Иногда у нас получается на миг увидеть настоящую природу ума. Но когда негативные эмоции возникают со всей своей силой, это, приобретенное из опыта, но нестабильное, понимание природы ума мгновенно исчезает. Такое случается постоянно. Если же мы понимаем боль и страдание шести сфер, а также понимаем природу негативных эмоций, то будем относиться к этим эмоциям как к яду, от которого непременно надо избавиться. Как только мы замечаем даже намек на мысли желания,



привязанности или ненависти, то должны бескомпромиссно уничтожить их, вооружившись острым мечом осознания, для того чтобы наш ум оставался чистым и незапятнанным. Когда наш ум чист и свободен от омрачений, практиковать Махамудру и Дзогчен очень легко. Чистую воду следует наливать в чистую посуду, и все опытное понимание, которое мы получим от такой практики, хорошо закрепится в нашем уме и не исчезнет из него.

Боль и страдание наиболее низких адских сфер, это, прежде всего, боль и страдание от холода и жары. Существует восемь холодных адов, восемь горячих адов, одинокий ад и внешний ад; вместе они составляют восемнадцать адов. Боль и страдание в горячих адах состоят в том, что существа там поглощаются неистово горящим пламенем только для того, чтобы снова переродиться в том же самом аду и проходить через эти мучения снова и снова на протяжении десятков тысяч лет. Мы можем наблюдать подобную ситуацию, когда люди гибнут при пожаре. Страдание этих людей такие же самые, как и тех, кто страдает в горячем аду. Боль и страдание холодного ада — это как зима в Тибете, где ветер и снег погребают целый мир вокруг тебя. Некоторые семьи гибнут, засыпанные снегом, я видел это собственными глазами.

Сфера голодных духов напоминает некоторые африканские страны, где люди страдают от голода и жажды. Эти страшные страдания являются результатом кармы, которая определяет, в каком месте, с присущими ему страданиями, мы переродимся. Боль и страдание сферы животных также можно наблюдать в человеческой сфере. Некоторые люди не знают, как уважать Три Драгоценности, как с уважением относиться к духовным учителям, и вследствие этого, родившись человеком, крадут, грабят и обманывают. Такое поведение, которое происходит из невежества и незнания, подобно поведению животных.

Страдание сферы людей — это рождение, старость, болезни и смерть. Если мы внимательно рассмотрим, например, боль, которую испытывает существо во время собственного процесса рождения, то поймем, как тяжело переносить ее даже на протяжении нескольких минут.

Страдание сферы полубогов — это постоянная война. В сфере людей мы можем наблюдать подобное, когда большое государство хочет завоевать другое большое государство; ма-



ленькие государства также воюют между собой, даже в пределах одной страны может происходить раздор. Даже в пределах самой малой социальной единицы, семьи, возникают разногласия и разлад, и даже когда люди еще не состоят в браке, они все равно уже ссорятся и иногда даже дерутся. Все это происходит потому, что ревность и зависть не знают границ.

Сейчас мы говорили о страдании и боли человеческой сферы. Гампопа когда-то так описал процесс рождения ребенка: ты чувствуешь себя так, будто кто-то связал тебя очень плотно, а потом бросил в огонь, чтобы жариться в нем, по крайней мере, час. Разве не мучительно это, находиться час почти без воздуха? В материнском лоне ребенок переживает сильную жару, а во время рождения ребенок практически задыхается. Разве это не мучительно? Тьма материнского лона также является формой страдания. Так что боль и страдания ребенка до и во время рождения очень значительны. Если мы рассмотрим процесс рождения под таким углом зрения, то поймем, что на самом деле очень мало приятного в том, чтобы родиться в сфере людей. Итак, с этого времени не рождайтесь больше в этой сфере. Боль и страдание от старения и болезней также известны всем. Нам следует учить молодых о боли и страдании, которые присущи людям в преклонном возрасте. Большинство людей верит, что если они будут принимать лекарства и следить за состоянием своего здоровья, то будут жить вечно. Реальность заключается в том, что когда за нами придет смерть, мы ничем не сможем ее остановить.

Боль и страдание сферы богов можно проиллюстрировать так. Вообразите себе, будто вы очень зажиточны. Все ваши богатства являются результатом того, что в прошлых жизнях вы щедро делали подношения Трем Драгоценностям и помогали бедным и обездоленным. Но недостатком вашей прошлой практики щедрости было отсутствие в вашем уме бодхичитты. Также когда вы что-то отдавали, то надеялись на прибыль и на то, что ваши богатства никогда не исчерпаются. Все это привело к перерождению в сфере богов. Но однажды все эти богатства исчезнут. Как гаснет лампа, когда в ней заканчивается масло, так же, когда наши заслуги исчерпываются, нас настигают беды, а наши богатства исчезают. Когда мы живем в сфере богов, то наслаждаемся богатством и всеми возможными утехами, но когда приходит время, все это мгновенно исчезает и не остается вообще ничего, а мы перерождаемся в низших сферах.



Когда мы понимаем все виды боли и страданий самсары, нам следует избегать причин этих страданий. Поэтому в тексте сказано: «Стало быть, никогда, даже под угрозой смерти, не творить зло – это практика бодхисаттв». Мы накапливаем плохую карму не потому, что нам так захотелось; плохая карма является следствием негативных эмоций, которые побуждают нас совершать негативные поступки. Зерна негативных эмоций скрыты в нашем уме, и когда они прорастают в нем, следует понимать, что наши настоящие враги — это негативные эмоции, именно они являются причиной нашей боли и страданий. Не взирая ни на что, мы должны всегда тщательно охранять себя от этих врагов и, даже под угрозой смерти, не подвергаться их влиянию. Мы должны дать обет никогда не подвергаться влиянию агрессивных мыслей, не ссориться, не красть и не грабить. Вот в чем заключается истинное содержание этого текста. Одновременно это также означает, что нам следует сознавать, что боль и страдание являются результатом нашей собственной плохой кармы, так что надо избавляться от их причины — негативных эмоций в своем уме.

Негативные эмоции — как зерно в нашем уме, которое служит причиной того, что мы создаем плохую карму. Когда карма еще не проросла из этого зерна, его очень легко искоренить. Когда мы замечаем негативные эмоции в своем уме, нам следует мысленно обратиться к своему Гуру, просить его благословения и благословения Трех Драгоценностей, осознать, что наш настоящий враг — это негативные эмоции, и искоренить их из своего ума. Если мы не сделаем этого, вследствие накопления кармы, эти зерна негативных эмоций прорастут и распространятся в нашем уме. После того, как культивируя их, мы старательно будем поливать их водой, они разрастутся в большое дерево. Именно так порождаются боль и страдания. В то время, когда из зерна уже выросло большое дерево, избавиться от страданий очень тяжело. Поэтому нам следует быть очень настойчивыми в своей практике. Если же мы ленимся и не практикуем, мы не сможем избавиться от негативных эмоций, причины наших страданий. Вот почему нам необходимо понять, что наилучший момент для того, чтобы уничтожить негативную эмоцию, это момент когда она впервые возникает в нашем уме.

Почему мы говорим, что не должны совершать плохих поступков даже под угрозой смерти? Это очень важно.



Бодхисаттвы прошлого довольно часто во время своей практики встречались с людьми, которые не верили в Учение, и даже убивали бодхисаттв за их практику, но и тогда бодхисаттвы не допускали возникновения ненависти в своем уме. Почему? Потому, что их преследователи могли повредить лишь их телу, но не состоянию ума. Однако, если бы в уме бодхисаттв появилась ненависть к этим людям, то их преследователи убили бы больше чем тело, они убили бы бодчихитту. Когда тело умирает, мы как будто избавляемся от старой одежды. Вот почему бодхисаттвы прошлого использовали смерть своего тела как практику терпения и стойкости. Их ума при этом оставался абсолютно незыблемым. Вследствие стабильности своего ума, даже под угрозой смерти они не допускали возникновения ненависти к своим преследователям. Более того, они порождали по отношению к ним бодчихитту, от чего бодхичитта возрастала и расцветала. Даже если в настоящее время мы еще не способны вести себя согласно этому учению, нам следует, по крайней мере, понимать его содержание. Вот почему нам следует воздерживаться от порождения мыслей, преисполненных ненависти, а если мы все-таки разозлились, нам следует немедленно избавиться от этих мыслей.

9. Словно капля росы на травинке, мирские наслаждения быстро испаряются. Стремиться к высшему состоянию неизменной свободы – это практика бодхисаттв.

Откуда берется плохая карма? Почему кто-то может разозлиться? Именно это обсуждается в девятой строфе. Плохая карма и злоба возникают из привязанности к счастью трех сфер. Словно капля росы на травинке, это счастье очень кратковременно, а за ним скрыто много боли и страданий. Мы можем ощущать счастье в определенные моменты жизни, но очень быстро это чувство исчезает. Такова природа счастья в трех сферах. Многие люди считают, что тело, которым они теперь обладают, является очень красивым и молодым, а также и их умственные способности очень высоки. Осознание этого побуждает людей к взращиванию гордыни в своем уме. Эта гордыня проявляет себя именно как мысли полные привязанности. Если мы замечаем в себе подобные мысли, нам следует искать ответа на такой вопрос: останется ли наше состоя-



ние неизменным навсегда? Например, сейчас мы довольно молоды, но не постареем ли мы когда-то? Сознавая это, нам следует присматриваться к старым людям, таким образом, мы примиримся с тем, что однажды и сами постареем. Если мы не уделим внимание этой проблеме сейчас, пока мы еще молоды, если будем считать, что преклонный возраст никогда не коснется нас, неминуемый процесс старения причинит нам большую боль. И наоборот, если мы не тешим себя иллюзиями и знаем, что старение не обойдет и нас, то когда доживем до преклонного возраста, нам не будет так досадно. Такой же подход применяется и к богатству. Когда мы более зажиточны, чем другие, нам не приходит мысль о том, что все это мы можем внезапно потерять. Если же мы допускаем такую возможность, то даже потеряв все, не впадем в отчаяние. О каком бы аспекте жизни мы ни говорили, мы не можем надеяться, что все будет оставаться неизменным, поэтому не следует культивировать в себе мысли, преисполненные желания и привязанности. Если таких мыслей не будет, то не будет и страдания, когда мы потеряем то, чем владеем сейчас.

Даже если наше жилище маленькое и простое, наши привычки удивительно сложны и многочисленны. Если нам подают пищу, мы сразу думаем, хорошая эта пища или плохая. Если нам дарят одежду, мы сразу стараемся оценить, красиво она выглядит или нет. Все, что нам нравится, автоматически признается хорошим, все, к чему мы ощущаем неприязнь, считается плохим. Когда мы одеваем что-то, что по нашему мнению, нам к лицу, мы очень счастливы, но если нам приходится одеть что-то, что нам не нравится, мы чувствуем себя очень неудобно. Благодаря этим двойственным мыслям, мы развиваем привязанность или неприязнь к нашему имуществу, вещам, которыми пользуемся, личным вещам и нашим друзьям. Мы наполняем двойственными мыслями все используемые нами блага, нашу привязанность к ощущению счастья и наши желания.

На самом деле одежда существует для того, чтобы нам было тепло, а восприятие ее как красивой или не красивой является продуктом двойственного мышления. Если мы считаем что-то красивым или вкусным, то все противоположное воспринимается как что-то безобразное или отвратительное. Все эти мысли являются проявлениями двойственного ума. Например, если человеку не нравится острый перец, то он считает, что это



что-то почти несъедобное. Курение сигарет и алкоголь не привлекает одних людей, но у других совсем иное мнение на это счет. Следует понимать, что все, чем мы пользуемся в течение нашей жизни, подлежит единому критерию оценки — удовлетворить наши простейшие нужды, этого вполне достаточно. Не надо привязываться к таким вещам. Если вы способны думать в таком направлении, то это будет очень полезным для вас и других, а также уменьшит степень боли и страданий в вашей жизни.

Для более глубокого понимания этого вопроса нам следует подумать, кому нужно счастье, происходящее из пяти органов чувств – зрения, обоняния, слуха, вкуса и осязания? Когда мягкая ткань касается нашей кожи, нам приятно. Когда наши глаза, уши, нос, язык и тело получают соответствующие стимулы, в нашем уме порождается чувство счастья. Настоящей причиной этого счастья является наша привязанность к чувственным наслаждениям. Но какова же тогда внутренняя природа этих наслаждений?

Настоящая природа ума – пустота (*шуньята*), эта природа ума не нуждается ни в чем. После смерти ваше тело перестанет существовать, так почему же ум считает, что нам нужна одежда? После смерти она нам не понадобится, так как настоящая природа ума — это пустота. Если мы способны постоянно наблюдать настоящую природу нашего ума, постоянно практиковать и приобретать опытное понимание этой пустоты, наша привязанность к чувственным наслаждениям естественным образом уменьшится, что в свою очередь приведет к достижению стабильных результатов. Вот что такое осознание своего природа умая как действительно пустого.

10. Как можно предаваться собственному счастью, когда страдают ваши матери, которые нежно заботились о вас с безначальных времён? Поэтому лелеять и укреплять в себе благое устремление помочь всему живому избавиться от страданий – это практика бодхисаттв.

В этой строфе говорится о происхождении бодхичитты. Откуда же происходит бодхичитта? Из желания помочь и принести пользу другим. А откуда же тогда берется желание помочь другим и принести им пользу? Такие чувства, прежде всего, существуют у матери к ее детям, а уважение и почет детей к ма-



тери имеет не меньшую силу. Все мы перерождались, бесчисленное количество раз в течение бесконечного времени. И все живые существа в той или иной жизни были нашими матерями и отцами. Если мы сознаем, что у нас были родители, связь с которыми сейчас прервалась, в нас естественно возникнет желание узнать, где они сейчас и в каком состоянии. Мы понимаем, что все живые существа страдают в шести сферах, и наши родители находятся среди этих живых существ. Даже маленькая букашка — это кто-то из наших родителей. Все эти живые существа постоянно страдают и ощущают боль. Если окажется, что мы думаем только о себе, стремимся достичь только собственного счастья и нам все равно, что произошло с нашими бывшими родителями, не будет ли нам стыдно?

Живые существа в своем количестве занимают всю беспредельность пустоты. Пока где-то существует пустое пространство, его будут населять живые существа, которые когда-то были нашими родителями. Итак, количество живых существ – как безграничное пространство, а нам следует обладать любящей добротой и сочувствием ко всем этим существам. Наша любящая доброта и сочувствие должны распространяться на всех живых существ, только тогда мы можем сказать, что в нас есть бодхичитта. Именно поэтому в десятой строфе написано: «Поэтому лелеять и укреплять в себе благое устремление помочь всему живому избавиться от страданий – это практика бодхисаттв».

Бодхичитта, или просветленный ум, имеет два аспекта — осмысленность и реализованность. Осмысленность ума означает пребывание в покое, полное отсутствие эгоизма, стремление освободиться от страданий. Реализованность ума означает определенный уровень достижения, это ум, который достиг уровня работы на пользу всем живым существам. Итак, если мы способны искоренить наш эгоизм и работать исключительно для блага всех живых существ, лелеять в себе желание добра всем живым существам — это и есть реализованное состояние ума. Какие блага происходят из зарождения бодхичитты в уме? Во-первых, бодхичитта приносит пользу нам самим, так как мы способны находиться в покое и мире. Во-вторых, мы можем принести пользу всем другим и помочь им также достичь мира и покоя. Поэтому, цитируя сутру, можно сказать так: «Существует только один источник счастья — это Учение Будды». Счастье и



блага для всех существ льются из источника Дхармы. И если нет бодхичитты, то все 84000 разных методов, которым учил Будда, не принесут ни капли пользы. Если же мы постигнем сущность бодхичитты, то и все 84000 методов будут реализованы.

11. Причина всех страданий – желание личного счастья. Совершенными буддами становятся вследствие сильно развитого альтруизма. Стало быть, целиком обменивать своё счастье на страдания других – это практика бодхисаттв.

“Причина всех страданий – желание личного счастья. Совершенными же буддами становятся вследствие сильно развитого альтруизма. Стало быть, целиком обменивать свое счастье на страдания других – это практика бодхисаттв.” Для практики бодхичитты нам следует помнить и повторять эту строфу по возможности чаще. Все страдания происходят из эгоизма и заботы о собственных интересах, т.е. из нашей привязанности к самим себе. Совершенными буддами становятся благодаря состоянию ума, который ставит благо всех живых существ выше собственного блага. Ум, который имеет намерение принести пользу всем живым существам — это ум будды, а человек, который обладает таким умом, становится буддой.

Откуда происходит привязанность к себе и что является причиной страдания? Эта привязанность возникла во время бесчисленных перерождений. со времен, которые не имеют начала. Привычная тенденция привязанности во время этих перерождений постоянно возрастала и накапливалась, как снежинки, которые непрерывно падают. Именно благодаря такому постоянному накоплению нам очень тяжело заметить эту привязанность. Например, когда мы видим чашку чая на столе, у нас возникает мысль: «Я хочу выпить чаю». В этот самый момент рождается «Я». Возвращаясь домой после учений, мы думаем «мой дом», «мой сын», «моя дочь», таким образом «Я» пронизывает ум, увеличиваясь с каждым мгновением. Чтобы как-то изменить такое положение вещей, когда мы собираемся выпить чашку чая, нам следует прежде всего сделать подношение этого чая Трем Драгоценностям. Если сначала мы предложим чай Трем Драгоценностям, а потом уже выпьем его сами, концепция о собственном «Я» станет слабее. Мы используем эти



умелые средства подношения Трем Драгоценностям для того, чтобы уменьшить увлечение собственным «Я». Не надо думать, что Три Драгоценности ощущают жажду или голод. Мы делаем подношения Трем Драгоценностям для того, чтобы уничтожить нашу привязанность к себе. Во время подношения Трем Драгоценностям наш ум не так сильно увлечен нашим «Я», в другом случае концепция «Я» постоянно возникает. Когда мы видим красивый цветок, нам следует думать: «Какая красота, надо сделать подношение этого цветка Трем Драгоценностям». Однако, большинство людей так не думает. Наоборот, у людей возникают такие мысли: «Какой красивый цветок, надо купить его, принести домой, поставить в вазу, тогда мой дом станет еще лучше». Во время такого процесса мышления мы разрешаем привязанности к себе увеличиться и накопиться.

Будда владеет многими мастерскими средствами для уничтожения нашей привязанности к себе, вот почему он научил нас практике «Подношения мандалы». Эта практика позволяет накопить все необходимое нам благо. Применяя богатство как подношение, мы получаем мудрость. Подношение мандалы может принести пользу всем живым существам. Нам следует внимательно обдумать, каким образом это происходит. Большинство из нас делают Четыре Подготовительные Практики (Нендро). У многих при этом возникают вопросы относительно практики подношения мандалы. Наиболее частый вопрос: «Почему нам нужно делать подношение мандалы?» Процесс формирования «Я» не происходит за один-два раза, а длится на протяжении миллионов и биллионов лет. Когда мы практикуем подношение Мандалы, нам следует спросить себя, откуда берутся все богатства, которые мы используем как подношение. Если мы спрашиваем себя, сколько у нас на данный момент есть денег, мы отвечаем — один доллар, десять долларов, сто долларов, тысячу долларов, десять тысяч, десять миллионов и т.д. Мы всегда знаем, сколько у нас есть денег. Дело в том, что к каждому доллару прикреплено «Я». Если у нас есть сто тысяч долларов, в нашем уме существует сто тысяч «Я» . Сто тысяч «Я» — это довольно тяжелая ноша, которую не так-то просто удалить из ума. В этом и заключается причина практики подношения мандалы: мы берем все наши богатства и преподносим их Трем Драгоценностям. После этого все это имущество, деньги и т.д. уже не будут принадлежать нам, бремя, лежащее на нашем уме,



уменьшается, а большая часть привязанности к «Я» исчезает. Вот почему нам следует как можно более часто практиковать подношение мандалы. С помощью этой практики мы перестанем считать наш дом и имущество чем-то, что принадлежит нам на самом деле, а будем видеть все это как собственность Трех Драгоценностей, которой мы временно пользуемся. Таким образом, наша привязанность к себе постепенно уменьшится. Когда наш ум успокаивается и приобретает ясность, мы становимся буддами. Как вода, налитая в чашку, становится прозрачной и стабильной, когда остается в покое, именно так и наш ум приобретает ясность, когда смятение в нем уменьшается. Это скрытое сокровище нашего ума – состояние будды. Метод подношения Трем Драгоценностям позволяет практикующему накопить благо мудрости и избавиться от привязанности к себе. Постоянно размышляйте об этом.

В прошлом почти все мы были очень эгоистичны, и даже понятия не имели о том, чтобы принести пользу всем живым существам. Вот почему мы все еще не можем насладиться состоянием будды. Поэтому в тексте написано: «Стало быть, целиком обменивать свое счастье на страдания других – это практика бодхисаттв».

Будды прошлого отдали все свое счастье живым существам, обменяв его на страдание живых существ. Только настоящие будды обладают способностью взять свою жизнь и тело и отдать его живым существам. Мы, люди, не можем сделать это в прямом смысле. Какой же метод остается нам для практики обмена собственного счастья на страдание других или для практики *тонглен*? Именно такому методу я должен всех вас научить.

Мы предлагаем лучшее из всего того, что имеем, нашим родителям, детям, учителям, гуру и духовным друзьям. Это простейшая форма практики *тонглен*. То, что мы отдаем, было нашим, а теперь мы отдаем это другим; это является формой обмена. Когда мы попадаем куда-то где царит раздор, война, убийства, даже если сами мы не принимаем в этом участия, нам следует взращивать в себе сочувствие, сознавая, что, родившись среди этих людей, мы страдали бы также как и они. Разрешив этой мысли зародиться в своем уме, мы сможем пережить страдание этих людей. Это также является формой практики *тонглен*. Хотя на самом деле мы не обладаем спо-



собностью действительно принять на себя страдания этих людей, если мы постоянно обращаемся в молитве к нашему Гуру и повторяем шестислоговую мантру, страдания всех живых существ станут понятными для нас. Этот метод и является методом *тонглен*.

Иногда складываются сложные обстоятельства, когда у нас нет денег или мы болеем и страдаем от боли, но даже при таких обстоятельствах возможно помочь бедным, это также *тонглен*. Я сам видел в Тибете людей, которые, хотя и сами не владели почти ничем и страдали от нужды, помогали тем, кто был в еще большем затруднении. Даже если мы не можем отдать много, нам надо делать подношение также и накопленного через нашу щедрость блага, и молиться о том, чтобы в будущем иметь средства, для помощи большому количеству живых существ. Таким образом, мы осуществляем практику *тонглен*.

Родители всегда проявляют заботу о своих детях. Даже находясь в затруднительном положении, родители изыскивают средства, чтобы помочь детям. Дети не всегда признательны родителям и то, будут ли заботиться дети о своих родителях, зависит от их общей кармы. Но как бы то ни было, родители сделают все возможное, чтобы позаботиться о своих детях. Если мы способны относиться ко всем живым существам, как родители, заботящиеся о своих детях, если мы способны, не отдавая никому предпочтения и не заботясь о себе, приносить благо всем существам, будто все они являются нашими детьми — это настоящий признак бодхичитты. Ум, в котором существует подобный настрой, никогда не бывает озабочен мыслями о благодарности со стороны других, он бескорыстен и безусловно работает на пользу всем живым существам.

В Тайване большинство людей знакомо с учением буддизма, а нуждающиеся часто находят помощь. Это очень хорошо. Но, если, помогая своим друзьям, мы обещаем себе, что так же станем помогать абсолютно незнакомому человеку, который нуждается в нашей помощи, наши действия будут приобретать все более глубокое содержание. От незнакомого человека мы не ждем ничего, а когда помогаем друзьям, очень тяжело целиком отказаться от мыслей о благодарности. Но если мы все же отыщем в себе способность отречься от мыслей о благодарности со стороны других, благо от наших действий значительно возрастет. Миларепа говорил: «Когда помогаете другим, думая



о вознаграждении, когда говорите сладкие слова со скрытой целью, благо от таких действий незначительно». Уменьшение блага происходит от мыслей о вознаграждении за добрые дела. Именно поэтому нам следует практиковать *тонглен* и по отношению к незнакомым нам людям.

Сейчас вы получили от меня книжечку, которая содержит 37 практик бодхисаттв. Если у вас несколько таких книжек, то поделитесь со своими друзьями по практике Дхармы, так как эта книжка очень драгоценна. Ее написал мастер, достигший полной реализации, настоящий бодхисаттва. Эта книжка также содержит мантру, которая приносит освобождение через видение. Человек может достичь освобождения, только посмотрев на эту мантру, имеющую огромную силу. Если вы проводите еженедельные общие практики, я бы хотел попросить вас, читать эту книжку вместе, каждый раз когда вы делаете практику. Если в тексте есть что-то, чего вы не понимаете, то спросите у своих друзей. Те, кто не понимают, должны спрашивать у тех, кто имеет определенное понимание этих практик, а тем, кто имеет понимание этого текста, следует терпеливо объяснять его другим. Таким образом, ваше благо, знание и практика будут постоянно возрастать. Не надо стыдиться, если вы чего-то не понимаете, так как, когда поймете, благо и сила возрастут. Научить кого-то одной или двум строфам из этой книжки принесет больше пользы чем, если дать человеку сто, тысячу или, даже, десять тысяч долларов. Одна или две строфы из этой книжки научат человека взглядам и содержанию буддизма, что принесет пользу не только в этой жизни, но и во многих будущих жизнях. Эта польза действительно не имеет границ. Вот почему вам следует стараться достичь глубокого понимания этого текста.

Когда меня нет рядом, знайте, что эта книжка и я – неотделимы. Эта книжка является моим представителем. В будущем после моей смерти, когда вы видите эту книжку, вы видите меня. Нет никакой разницы. По этой причине я попросил своих благодетелей, которые обладают любящей добротой и сочувствием, напечатать эти маленькие карманные книжечки и раздать их своим друзьям, чтобы и у них была возможность действительно практиковать все, что там написано. Вот почему я надеюсь, что у каждого из вас есть несколько таких книжечек, и вы поделитесь с другими.



Текст «37 практик бодхисаттв» является очень важным также и потому, что прочитать его один раз – это тоже самое, что прочитать Канджур[6]. Канджур состоит больше чем из 100 томов и прочитать его даже один раз очень тяжело. Но уверяю вас, если вы прочитаете «37 практик бодхисаттв» один раз, вы получите столько же пользы, будто вы один раз прочитали Канджур. Если перед каждым учением и практикой вы можете прочитать этот текст, все получат пользу. Особенно в случае, когда у нас мало времени, если, проговаривая слова «37 практик бодхисаттв», одновременно размышлять над их содержанием, пользы будет очень много. Если мы понимаем «37 практик бодхисаттв», а потом повторяем этот текст вместе, наше понимание будет все более углубляться. Если у нас есть возможность постоянно читать этот текст, польза и благо несомненно будут увеличиваться.

Когда мы читаем эту книжку вслух, люди и другие существа также получают пользу. Почему? Потому, что причина боли и страданий всех живых существ — это недостаток любящей доброты и сочувствия. Хорошенько подумайте об этом, а потом читайте «37 практик бодхисаттв» вслух и делайте пожелания, чтобы все живые существа обладали способностью развивать любящую доброту и сочувствие. Когда умы всех живых существ будут преисполнены любящей доброты и сочувствия, когда мы будем способны относиться ко всем существам так, как мать заботится о своих детях, все существа без исключения будут ощущать абсолютное счастье. Вот почему нам следует пожелать всем живым существам развить способность к пробуждению любящей доброты и сочувствия. Только что мы обсуждали 11 строфу, в которой идет речь о *тонглене*, следующая строфа номер 12.

12. Даже если кто-то, ослеплённый желанием, обирает вас до нитки, посвятить ему своё имущество, тело и всё своё прошлое, нынешнее и будущее благо – это практика бодхисаттв.

---

6 Часть канонического текста, который содержит сутры и тексты, происходящие от самого Будды (*Будда— вачана*). Канджур имеет три главных раздела: Виная, Сутра, Тантра, и состоит из 101 тома. (Прим. переводчика, О.К.)



Кражи случаются постоянно, существует много «мелких» воришек и настоящих разбойников. Во всех странах мира суды постоянно рассматривают дела о кражах. В чем причина всех этих случаев краж и разбоя? Возможно, в наших прошлых жизнях мы без разрешения забирали себе что-то, что на самом деле принадлежало другим, или мы сами были ворами и отбирали у людей их имущество и обманывали их. Другой причиной того, что в этой жизни мы страдаем от краж, может быть то, что мы не отплатили своим родителям за то, что пользовались их имуществом. После этого они стали нашими кармическими кредиторами. Все это происходит из кармы, накопленной в прошлом.

В прошлых жизнях вследствие своих собственных негативных действий, мы как будто бы одолжили что-то у других и не возвратили им этого, создав себе кредиторов в нашей настоящей жизни. Когда эта карма вызревает, нас грабят или крадут наши вещи. Если мы понимаем это, то даже когда у нас что-то крадут или отбирают, в нашем уме не будет возникать ненависти к ворам и разбойникам. Мы не рассердимся, а наоборот посвятим им собственные духовные заслуги. Посвящение блага и заслуг необходимо потому, что, понимая закон причин и следствий, мы видим, что эти люди могут быть нашими кармическими кредиторами, которые пришли забрать то, что мы им задолжали. Также это могут быть наши бывшие родители, которые пришли получить вознаграждение за то время и усилия, которые они потратили, воспитывая нас. Нам необходимо расплатиться со своими долгами, посвящая благо своим кредиторам с надеждой, что они быстро достигнут просветления, а их богатство будет возрастать без препятствий. Если после того, как у нас что-то украли или отобрали, мы способны сделать посвящение блага, таким образом, мы осуществим наиболее драгоценную форму щедрости, а украденное имущество также принесет пользу.

Все это особенно важно для нынешних времен, когда люди, которые занимаются бизнесом, одалживают деньги. Многие люди не имеют возможности вернуть эти деньги, отчего испытывают боль и страдания. Нам следует тщательно подумать об этом. С одной стороны, чтобы чувствовать себя счастливыми, мы желаем рассчитаться со всеми своими долгами. Например, когда кто-то из наших друзей не возвращает нам деньги, которые мы одолжили им, лучше просто простить им и не очень



переживать. Если в прошлых жизнях мы ничего не задолжали этим друзьям, в будущем мы вернем свои деньги тем или иным путем. Если же наши друзья являются нашими кармическими кредиторами, то, как бы мы ни старались вернуть свои деньги, из этого ничего не выйдет. Даже если у этих людей есть желание расплатиться с вами, все равно по каким-то причинам вы не получите эти деньги. Итак, когда такое случается, не следует раздражаться или сердиться.

Нам следует понять, что приведенный метод является очень эффективным и уменьшит наши страдания и боль. Если же мы не применяем этот метод, сначала мы будем страдать оттого, что потеряли наше имущество, а потом от нашей собственной агрессии и ненависти к ворам. Больше того — ненависть приведет нас в сферы ада. Можете ли вы хотя бы вообразить себе, что ждет вас в этих сферах? Итак, потеряв имущество, не следует ощущать боль, так как с нами остается самое драгоценное — бодхичитта в нашем уме. Если же мы теряем бодхичитту, то на самом деле все потеряем, и все что нам остается — это печаль по нашему утраченному имуществу. В один прекрасный день, когда Будда Амитабха захочет забрать вас в свою чистой сферу, вы не сможете с ним пойти. Почему? Потому, что после того, как у вас что-то украли, на протяжении длительного времени вы не ощущали ничего кроме злобы и ненависти, которая ведет прямиком в сферы ада.

Если после потери собственности, мы думаем о том, как бы нам отдать наш кармический долг, и не поддаемся злобе, нам также следует практиковать щедрость, надеясь на то, что украденное имущество принесет пользу вору. Таким образом в будущем мы сможем насладиться последствиями хорошей кармы, происходящими из практики парамиты щедрости. Продолжая эту мысль, можно сказать, что встретить на своем пути вора очень хорошо. Эта встреча дает нам возможность расплатиться со своими долгами, одновременно практикуя парамиту щедрости. Мы должны поблагодарить вора. Если вы способны так думать, вы не только остановите собственную боль и страдание, но и поможете другим. Разве это не прекрасно?

13. Даже если кто-то готов снести с вас, невинного, голову, необходимо со всей силой сострадания брать на себя все его порочные деяния – это практика бодхисаттв.



Эта строфа рассматривает ситуацию, в которой кто-то хочет подвергнуть нас наказанию за что-то, чего мы не делали, и даже снести нам за это голову. Что нам остается делать, если мы оказались в такой ситуации? Такие ситуации случаются, так как в прошлых жизнях мы сами убивали и теперь эти люди хотят расплатиться с нами. Итак, нужно ли нам терять равновесие в этом случае? Прочитаем эту строфу очень внимательно и подумаем о ее содержании. В такой момент нам следует сознавать, что вызревает плохая карма, которую мы сами накопили на протяжении прошлых жизней. Если мы разозлимся и станем искать реванша над нашими обидчиками, бодхичитта исчезнет из нашего ума. Тогда мы не только потеряем наше тело, но и останемся без бодхичитты.

Если вы не хотите потерять бодхичитту, попав в такое затруднительное положение, надо практиковать терпение. Это тело является сугубо физическим проявлением; если мы потеряем или повредим его, то это не так уже и важно. Самое важное – это никогда не терять бодхичитту. Если вы сохранили бодхичитту, ваше следующее перерождение будет лучшим, ваша бодхичитта также возрастет. Если в прошлых жизнях мы сами убивали, то должны теперь принять последствия таких действий, в случае, когда человек, которому мы принесли вред в прошлом, теперь хочет убить нас самих. Нам следует рассматривать это как плату за долги. Так что, когда мы оказываемся в ситуации, которая описана в 13 строфе, нам следует дать обет рассчитаться со всеми своими кармическими долгами и надеяться, что человек, который старается нас сейчас убить, не ощутит последствий своей плохой кармы, а наоборот эта карма вызреет каким-то положительным образом. Нам следует развивать любящую доброту и сочувствие по отношению к людям, которые стремятся убить нас.

Мы должны постоянно размышлять над тем, что было сказано выше. Тогда, если завтра или послезавтра с нами, в самом деле, случится подобное, мы будем способны сохранить равновесие и оставаться спокойными. Вот почему мы должны постоянно медитировать над этим учением и часто практиковать. Если у нас нет опыта практики, то попав в ситуацию, когда кто-то хочет убить нас, мы, не колеблясь будем стараться убить обидчика. Если же это нам не удается, и нас самих убивают, перед смертью бодхичитта исчезнет из нашего ума. Это будет очень



прискорбно, так что нам следует постоянно медитировать над содержанием 13 строфы и практиковать это учение.

Когда подобная ситуация не происходит непосредственно с нами, а мы являемся лишь свидетелями, нам следует испытывать любящую доброту и сочувствие не только к жертве, но и к злодею. Нам следует понимать, что такие ситуации случаются, когда вызревает прошлая карма, без этого ничего подобного не происходит. Убийца не избегнет закона, родственники погибшего возненавидят убийцу и он нигде не найдет покоя, а после смерти попадет в сферы ада. В этой жизни или в будущем ум убийцы всегда будет в смятении. Мы должны испытывать к таким людям сочувствие и любящую доброту, так как они стали такими вследствие своей прошлой плохой кармы. Что же касается жертв, то нам следует понимать, что они уплатили свою кармическую задолженность. Именно так нам следует практиковать и относиться с сочувствием ко всем участникам трагедии без исключения, помня о бодхичитте.

14. Даже если кто-то распускает повсюду грязные слухи о вас, в свою очередь отзываться о том человеке только с любовью – это практика бодхисаттв.

Это очень важный пункт, который имеет прямое отношение к самсаре. Это очень важно для любого Дхарма центра и даже еще важнее для каждого отдельного практикующего. Ситуация, о которой говорится в 14 пункте „37 Практик бодхисаттв" может казаться нам незначительной и тривиальной, то почему же на самом деле она является такой важной? Все что мы слышим, хорошее или плохое, все это как ветер, который является пустым по своей природе. При этом, когда этот пустой по своей природе ветер достигает нашего ума, он превращается в ураган или цунами, и мы ощущаем широкий спектр таких сильных эмоций как злость или ненависть. Например, если кто-то скажет что-то очень неприятное, глядя нам прямо в глаза, под влиянием агрессивных мыслей, вызванных словами этого человека, мы можем в состоянии аффекта достать пистолет и убить его. После этого нас быстро заберут в тюрьму, где нам не просто придется провести много лет, а еще и уплатить огромную сумму денег семье убитого нами человека, и все это произойдет только потому, что кто-то сказал нам что-



то неприятное. Да, все это очень просто, но мы должны тщательно рассмотреть эту ситуацию.

Если кто-то говорит вам, что вы плохой человек, полезно думать так: „даже если он или она говорят мне, что я очень плохой человек, есть множество людей, которые наоборот считают меня человеком достойным ". Мы должны позволить человеку говорить о нас то, что он хочет. При этом мы должны определить, кто в действительности виноват в этой ситуации. Если мы на самом деле сделали что-то плохое, то человек, который подвергает нас критике, прав, и мы должны воспринимать его слова как полезное лекарство, как настоящий буддийский взгляд и учение. Мы должны с радостью принимать эти учения. Если же мы ни в чем не виноваты, все, что говорит наш критик, не имеет никакой реальной основы. В этом случае для нас лучше всего не общаться больше с этим человеком. Разве это не досадно? Итак, в любом случае, разрешите этому человеку говорить все что угодно. Это действительно не имеет никакого значения. Наш ум должен остаться полностью спокойным. Перед тем как реагировать, мы должны рассмотреть ситуацию, которая сложилась в действительности.

Когда другие говорят что-то плохое о нас, мы должны напомнить себе, что причиной этого являются мысли, которые мгновенно родились в уме этих людей. После этого мы должны пообещать себе, не быть такими как они и избегать негативных высказываний. Такой взгляд является особенно важным, если мы получили посвящения Мантраяны — все что мы слышим это звук Мантраяны, и является неотделимым от обетов и обещаний, которые мы даем во время инициации. Все звуки являются пустыми, они не имеют никакой реальной сути, они неотделимы от настоящей природы Мантраяны. Если же мы думаем, что звуки являются чем-то реальным, и зарождаем при этом желание или наоборот ненависть, этот ошибочный взгляд разрушит обеты речи, которые мы даем во время инициации. Таким образом, мы просто должны понять, что звуки слов это пустота, и не попадать под их влияние. Наш ум должно расслабиться в своем естественном состоянии.

Если кто-то говорит нам что-то очень неприятное о нашем друге или знакомом, мы должны детально рассмотреть все, что мы услышали. Причиной негативных слов может быть то, что человек завидует нашим отношениям с кем-то и хочет разрушить



эти хорошие отношения. Такой тип речи называется „змеиным языком”. Это действие очень негативного человека, который старается разрушить нашу дружбу. Кармическим следствием такого действия будет то, что этот человек будет одиноким в последующих жизнях, и не будет иметь ни родственников, ни друзей. Мы должны понимать это и никогда не говорить ничего плохого о других. Мы должны придерживаться этого обета и разрешить нашему уму расслабиться в естественном состоянии.

Все это особенно важно в отношениях между ваджрными братьями и сестрами в Дхарма центре, где сложилась ситуация, в которой все распускают слухи. Сплетни могут вызвать ненависть между людьми и желание покинуть Дхарма центр. Такие ситуации очень распространены и представляют собой серьезное нарушение. Если мы видим, что кто-то распускает слухи о каком-то человеке из центра, мы должны подойти к сплетнику и сказать: „кстати, человек, о котором вы говорите, — это мой очень хороший друг (или подруга), на самом деле это прекрасный человек!” После этого также скажите, какого высокого мнения вы о самом сплетнике. Это должно вызвать в человеке стыд, так как в то время как он распускает сплетни и старается найти что-то негативное в поведении других, кто-то находит в нем самом положительные качества. Как следствие этот человек вполне возможно прекратит распускать сплетни, которые разъедают сообщество как кислота. Именно поэтому мы должны применять любящую доброту и сочувствие, хваля других за их поступки. Даже если произошло что-то плохое, и кто-то рассказывает нам об этом, мы должны ответить: „человек, о котором вы говорите, мой хороший друг и он никогда не сделает мне ничего плохого.” Или „даже если он причинил мне боль, это было сделано не умышленно”.

Так болезненные и негативные отношения между людьми медленно превратятся в отношения полные добрых намерений и блага. Даже если кто-то продолжает распускать о нас слухи, мы должны отзываться об этом человеке только положительно и рассказывать всем о его хороших качествах. Наши добрые слова принудят сплетника пересмотреть свое поведение и рано или поздно изменить его. Его взгляд на нас изменится в лучшую сторону и, таким образом, и он и мы сами получим пользу от увеличения накопленного блага. Одновременно моральный ущерб, который понесло Дхармическое сообщество, уменьшится.



15. Даже если кто-то, обличая ваши недостатки, открыто хулит вас, относиться к нему с уважением, видя в нём духовного друга – это практика бодхисаттв.

Если кто-то прилюдно высказывает в наш адрес обидные вещи и предъявляет нам обвинения в мошенничестве или в чем-то подобном, обычной для нас реакцией является чрезвычайная озлобленность. Когда в нас закипает злость, нам следует немедленно вспомнить о бодхичитте и осознать всю опасность, которой грозит наша злость и агрессия. Обидные слова в нашу сторону разъяряют нас, а наша собственная злоба побуждает к негативным действиям. Ведь нашим настоящим врагом является наша собственная агрессия. Вот почему в такой момент нам просто необходимо практиковать бодхичитту. Пообещаем, что даже под угрозой смерти мы не станем отвечать на обидные слова в подобной агрессивной манере. Вместе с тем нам следует практиковать терпение и выдержку как противоядие злобе и агрессии. Когда мы находимся под влиянием злобы и агрессии — это как болезнь. Практика терпения и выдержки в этом случае — это лекарство или операция, которые помогают исцелить болезнь агрессии. Итак, когда другие агрессивно относятся к нам, но на нас это не влияет, операция по удалению злобы из нашего ума прошла успешно. Нам следует видеть этих людей как реализованных мастеров, ощущать благодарность по отношению к ним, так как именно благодаря им мы научились укрощать свою агрессию. Таким образом, мы должны снова дать обет, непрерывно практиковать терпение и выдержку. Нам следует практиковать это постоянно, так как мы постоянно ищем методы для укрощения нашей злобы и агрессии. В таком случае, когда возникнет сложная ситуация, мы будем способны преодолеть агрессивные мысли в своем уме и наоборот, столкнувшись с такой ситуацией без подготовки, мы можем попасть в ловушку агрессии.

Внимательно подумайте об этом. То, о чем мы сейчас говорим — это метод трансформации страданий и превращения их в счастье. Если вы хотите спросить у меня, действительно ли этот метод работает, мой ответ – да, действительно. Применяя этот метод, мы можем превратить свои страдания в духовные заслуги. Когда у вас есть свободное время, читайте этот текст и размышляйте о его содержании. Я изучал этот текст на протя-



жении 14 или 15 лет, да и сейчас читаю его каждый день, одновременно размышляя о содержании этого текста. Теперь, когда все вы получили этот текст, относитесь к нему как к чему-то действительно ценному.

16. Даже если кто-то, о ком вы заботились как о родном сыне, считает вас врагом, с участием относиться к нему, как мать заботится о заболевшем ребёнке – это практика бодхисаттв.

То о чем идет речь в этой строфе является очень распространенным и постоянно случается. Дети постоянно пренебрегают собственными родителями и даже убивают их, люди обижают и убивают своих мужей, жен или близких друзей. Когда в нашем окружении случается что-то подобное, следует думать: «Я исповедую учение будды, учусь буддийским взглядам и практике бодхичитты.» Бодхичитта — это метод и практика, которые позволяют осуществить трансформацию страдания и превратить его в счастье. Когда с нами происходит что-то подобное, следует помнить, что человек, который старается сделать нам плохо, не просто находится под влиянием негативной кармы и болезненных эмоций, но и не понимает всех последствий ненависти и неведения, а соответственно и не имеет возможности измениться. Гуру Падмасамбхава называл таких людей — „пораженные болезненными эмоциями". Как доктор возле кровати смертельно больного, мы должны относиться к такому человеку с чрезвычайным сочувствием и любящей добротой. Нам следует пожелать этому человеку лишиться ненависти, страстей и неведения.

Когда мы визуализируем и практикуем таким образом наша любящая доброта и сочувствие увеличиваются в сто миллионов раз. Если у нас есть возможность постоянно так практиковать, негативные эмоции другого человека рано или поздно успокоятся. Но даже если этот человек не изменится, мы, по крайней мере, сохраним нашу бодхичитту. Итак, мы практикуем терпение, сознавая, что наша бодхичитта постоянно возрастает. Даже если другой человек продолжает накапливать негативную карму, мы все равно оказываем содействие росту нашей бодхичитты.

В современном обществе мужчины и женщины очень ча-



сто разводятся. Если это происходит вследствие вызревания кармы, то это невозможно предотвратить. Развод также может быть следствием наших негативных эмоций. Большинство людей абсолютно не способны противодействовать негативным эмоциям. Помня об этом, нам следует практиковать любящую доброту и сочувствие, когда кто-то из нашего окружения находится под влиянием агрессии и злобы. Все это сделает нашу бодхичитту более сильной.

Нам всем следует практиковать таким образом по отношению ко всем, буддисты они или нет. Мы должны применять эти методы к людям, которые противостоят учению будды и к тем, кто активно старается нанести ущерб Дхарме и взглядам буддизма. К этим людям нам следует относиться с еще большим сочувствием и любящей добротой, как родители относятся к своим заболевшим детям. Ум, преисполненный бодхичиттой, как огонь, а негативные обстоятельства, о которых речь идет в этой строфе, как топливо для огня. Если подбросить это топливо в огнь нашей бодхичитты, она только разгорится еще сильнее и не испытает никакого ущерба. Перейдем к строфе номер семнадцать.

17. Даже если кто-то, движимый гордыней, презирает вас, уважительно возносить образ такого человека, как духовного учителя над своей головою – это практика бодхисаттв.

В этой строфе речь идет о ситуации, когда человек, который имеет равные с нашими (или даже худшие) способности и социальное положение, постоянно смотрит на нас с презрением и унижает нас. Когда такое случается, нам следует призадуматься, не вызвано ли такое поведение этого человека тем, что мы чрезмерно хвалимся своими достижениями и ведем себя очень спесиво. Если состояние дел именно такое, то такая реакция со стороны человека, который демонстрирует нам свое пренебрежение, является как бы врачом, который пришел нам на помощь. Это напоминает нам, что на самом деле мы не представляем из себя ничего особенного. Другие люди имеют способности, которые намного превышают наши собственные. А человек, который старается унизить нас, на самом деле является нашим учителем или врачом, и может помочь нам лишиться негативных черт характера. Вместо того, чтобы



обижаться на такого человека, лучше испытывать к нему благодарность.

18. Даже если вы очень бедны, унижены, преследуемы тяжкими болезнями и демонами, не падайте духом и принимайте на себя грехи и страдания всех существ – это практика бодхисаттв.

Довольно часто первое о чем узнают люди, встречаясь с учением будды, это то, что практика этого учения принесет счастье и комфорт в этой жизни, а также и в следующих перерождениях. Итак, начав практику буддизма, они, вполне естественно, надеются, что счастье войдет в их настоящее и будущее перерождения немедленно и без препятствий. В реальности такого не происходит. Просто невозможно знать, какая именно карма была накоплена нами вследствие прошлых причин и следствий, и какие негативные действия мы совершали. Результаты этих негативных действий приносят нам неожиданные страдания, боль, нужды и болезни. Когда такое случается, надо сознавать, что наша плохая карма вызревает и таким образом исчерпывается. Часто мы видим, что высоко реализованные мастера страдают от тяжелых болезней или от политических и религиозных преследований. Почему такое случается? Невозможно серьезно отправляться в длинное путешествие, из которого не рассчитываешь вернуться, не разобравшись перед этим со всеми долгами и обязанностями. Перед долгой дорогой необходимо быстро расплатиться с долгами. Так же все эти мастера должны спешно очистить свои кармические долги, чтобы избавиться от негативной кармы.

Если мы тяжело заболели, мы должны размышлять следующим образом: в мире есть много людей, у которых такая же болезнь, при этом многие из них страдают значительно больше, чем мы. Все эти люди когда-то были нашими родителями, итак, чтобы помочь им, нам следует практиковать, принимая все их страдания на себя, надеясь, что их болезнь вызреет в нашем теле, а они освободятся от страданий и будут счастливы. Именно с такими мыслями нам следует с радостью практиковать тонглен, практику обмена своего счастья на боль и страдание других.

Фраза «не падайте духом и принимайте на себя грехи и



страдания всех существ – это практика *бодхисаттв*» относится к силе нашего намерения. Учась взглядам буддизма и практикуя бодхичитту, мы одновременно сталкиваемся с неблагоприятными обстоятельствами, болезнями и страданиями. Когда такое случается, возникают сомнения в пользе для нас учения будды, теряется уверенность в учении. Все это признак того, что мы теряем надежду. Следует понимать, что практика Дхармы ускоряет вызревание кармических зерен. Если мы прерываем практику и отказываемся от Учения, мы не только теряем шанс уплатить наши кармические долги, а еще и создаем много новых. Если кто-то отказывается от лекарства во время болезни, это никак не окажет содействие выздоровлению, а только ухудшит состояние больного. Понимая это, даже в очень затруднительных ситуациях, даже перед лицом смерти мы должны ценить и беречь свою бодхичитту и учение будды. Бодхичитта — это наш боевой товарищ, чрезвычайно сильный и способный преодолеть все препятствия. Если у нас такой взгляд на вещи, наша бодхичитта возрастет и принесет пользу еще большему количеству живых существ.

Надеясь на улучшение наших жизненных обстоятельств в этой жизни благодаря практике Дхармы, мы считаем, что Дхарма — это только метод для временного улучшения жизненных условий. Сегодня многие люди именно так и думают. Считая, что Дхарма не освобождает их от страданий и трудных ситуаций, они постепенно уверяют себя, что учение будды не приносит никакой пользы. Это ошибочный взгляд. Дхарма дает нам возможность понять причины, следствия и закон кармы. Цитируя великих мастеров: „если хочешь знать свои прошлые жизни, просто посмотри на свои теперешние трудности". Сейчас мы ощущаем эффект вызревания кармы; все это следствия посеянных в прошлых перерождениях причин. Если мы сознаем это, то настойчиво практикуем.

Иногда мы встречаем мастеров, которые учат Дхарме, пользуются большим почетом и имеют много последователей, уважающих их и жертвующих много денег. Это вдохновляет нас, но когда мы сами становимся монахами или монахинями, или когда вообще много практикуем, другие не очень уважают нас и не жертвуют денег, чтобы поддержать нашу практику. Увидев это, у нас возникает желание прекратить практику. Все это является следствием отношения к Дхарме, как к методу времен-



ного освобождения от страданий. Такое отношение и в самом деле способно принести лишь кратковременные результаты. Ситуация, о которой только что говорилось, имеет прямое отношение к строфе номер семнадцать. Вообще, уважают ли нас в этой жизни, и получаем ли мы денежную помощь, зависит от блага и заслуг, накопленных в прошлой жизни. К нашей настоящей практике это может не иметь никакого отношения.

Миларепа был очень бедным и люди постоянно насмехались над ним. А о многих великих мастерах вообще мало кто знал, поэтому часто к ним относились с пренебрежением. Для человека, который в самом деле заинтересован в практике, не имеет значения, уважают его другие или нет. Только увеличение духовных заслуг и сохранение бодхичитты является важным. Если вы сохранили драгоценнейшую жемчужину бодхичитты, какая разница уважают и хвалят вас другие люди или держат вас за дурака — все это лишь проявления, пустые по своей природе они не имеют никакой сути. Если люди пренебрегают вами, вы не должны впадать в отчаяние. Самое главное — это никогда не отрекаться от учение будды.

Иногда практикующие буддизм болеют или их преследуют злые духи. Следует сознавать, что только Будда, Дхарма и Сангха, Три Драгоценности, могут защитить нас. Другие люди и мирские боги не способны предоставить настоящей помощи. С этого времени мы должны с незыблемой уверенностью повторять молитву Прибежища и драгоценную мантру Тары. Что же касается злых духов, помните о том, что только страх в вашем уме делает их настоящими. Природа этих духов подобна пустоте, они не существуют на самом деле. Просто уверенно повторяйте мантру и ничего не бойтесь.

Конечно, когда происходит что-то неприятное, это является признаком того, что наша плохая карма очищается. Мы можем прочитать об этом в биографии Миларепы. Миларепа обладал огромной силой, с ним многое случалось, и все мы можем многому научиться на примере его жизни. Ко мне приходит множество людей, которые спрашивают, в чем причина неприятностей. Мой ответ таков — если попадаете в затруднительное положение, повторяйте матру Миларепы, Тары или Авалокитешвары. Если сможете действительно сконцентрироваться, все ваши проблемы исчезнут.

Постоянная практика визуализации и медитации поможет



нам развить свой ум. Если повторять мантру Тары только один день, никаких настоящих изменений не произойдет. Ваш ум — это зеркало, вам следует научиться контролировать его. Если ваше зеркало способно отобразить в себе Йидам, злые духи не появятся в нем. Если же Йидам не отображается в вашем уме, там появятся злые духи. Ум один, поэтому, когда в нем отображается Йидам, для злых духов не остается места, и наоборот. Именно поэтому нам следует визуализировать и практиковать как можно более часто, чтобы приучиться к постоянной практике. В этой строфе рассматривались неприятные ситуации, строфа номер девятнадцать учит, как относиться к приятным ситуациям.

19. Даже если вы известны и почитаемы, или богаты, подобно Вайшраване, помните, что слава и материальное богатство пусты, как мыльный пузырь. Не обманываться самсарой – это практика бодхисаттв.

Если мы чем-то знамениты, люди признают нас как великих мастеров, знаменитых ученых или знают нас, как известных миллионеров, нам следует подумать о природе этой славы и понять, что в ней нет никакой реальной сути и значения. Что действительно имеет значение так это, можем ли мы стабилизировать бодхичитту в своем уме. Материальные богатства, друзья, социальное положение, репутация — все это ерунда. В момент смерти наши богатства превратятся в ничто и не принесут ни единой капли пользы, если они не были использованы как подношение Трем Драгоценностям или в благотворительных целях. Единственное, что принесет нам пользу в момент нашей смерти, это наша бодхичитта. Все остальное, богатство, друзья, семья, не сможет принести никакой пользы, так как после смерти мы не сможем забрать все это с собой.

Если мы постоянно размышляем над этим, то наш ум не будет отождествлять себя со светскими наслаждениями и богатствами. Если наш ум все еще привязан к наслаждениям и богатствам этого мира, во время смерти нам будет очень тяжело попасть в чистую сферу будды. Но, если мы способны понять суетность самсарных наслаждений, наш ум не станет увлекаться ими, а попасть в чистую сферу будет довольно легко. Итак, следует понимать, что все явления в сферах желаний



и форм, а также в сферах, где формы отсутствуют, пусты по своей сути. Не привязывайтесь к ним! В этом и заключается содержание фразы «слава и материальное богатство пусты, как мыльный пузырь. Не обманываться самсарой – это практика *бодхисаттв* ».

Привязанность к богатству и славе имеет два основных негативных последствия: во-первых, когда желание постоянно возрастает, с течением времени будет очень тяжело достичь освобождения; во-вторых, сильная привязанность к богатству всегда вызывает в уме не менее сильную зависть. Когда вы достигаете славы и богатства, то чувствуете себя очень счастливыми. Но, когда оказывается, что другие еще более богаты и знамениты чем вы, в уме возникает злоба и зависть. По этой причине даже братья, сестры, родственники и друзья могут превратиться во врагов. Если же вы страдаете, а другие в это время наслаждаются жизнью, зависть сжимает ваш ум до тех пор, пока в нем не исчезнут какие бы то ни было положительные проявления. Тогда, даже увидев, как кто-то страдает, вы будете радоваться, глядя на эти страдания. Когда такое случается, нет сомнения в том, что все ваши духовные заслуги почти исчерпались. Именно потому, что привязанность к богатству и славе содействует возникновению зависти, нам следует воздерживаться от нее. Если мы поймем, что мирская слава и богатство не имеют никакой настоящей сути, воздерживаться от мыслей, преисполненных желания и зависти, будет не так уж и тяжело.

Перейдем к строфе номер двадцать.

20. Если вы побеждаете внешних противников, не одолев внутренних врагов – свои негативные эмоции, — их будет всё больше и больше. Стало быть, армией любви и сострадания одолеть свой ум – это практика бодхисаттв.

Если не преодолеть ненависть в собственном уме, количество внешних врагов будет постоянно увеличиваться. Сначала недругов будет только пять, потом десять, в скором времени весь городок будет полон ваших неприятелей, и все это благодаря агрессивным мыслям, которые взяли ваш ум в плен. Ненавидя кого-то, вы будто сами себе вонзаете в ногу нож — ваша ненависть наносит боль в первую очередь вам самим. Неважно между кем происходят ссоры и потасовки, между ро-



дителями и детьми или между мужчинами и женщинами, когда люди находятся в состоянии ненависти и агрессии, их лица становятся страшными и безобразными, и находиться рядом с ними не очень приятно. Когда человек разозлился, чтобы вы ни старались сказать ему, чтобы изменить ситуацию, он вас не услышит. Злость служит причиной боли, ведь разгневанный человек порождает боль и страдание.

Когда дети видят на лицах своих родителей гневное выражение, они боятся даже приближаться к ним. Родители могут потом удивляться и спрашивать себя, почему их дети постоянно прячутся от них и относятся к ним скорее со страхом, чем с любовью и уважением. Возможно, это происходит потому, что родители постоянно злятся на детей, ведь тогда вполне естественно, что дети начинают держаться от них подальше. Злоба и гнев приводят к тому, что внешних противников и врагов становится все больше и больше. Мысли, преисполненные злобы и ненависти, во-первых, приносят боль и страдание нам самим, и во-вторых, приводят к тому, что окружающие относятся к нам не очень хорошо. Рано или поздно такие мысли приводят нас к перерождению в одной из сфер ада. Итак, единственный наш настоящий враг — это ненависть в нашем уме. Вылечить свой ум от этой болезни можно любящей добротой и сочувствием.

Там где есть любящая доброта и сочувствие, нет места для ненависти, и наоборот, когда ум преисполнен ненавистью, в нем не остается места для бодхичитты. В некотором смысле наш ум как это кресло, на котором может разместиться только один человек. Любящая доброта и сочувствие и ненависть не могут сосуществовать. Вот почему нам следует практиковать и взращивать любящую доброту и сочувствие в своем уме и избавиться от гневных и агрессивных мыслей.

Когда-то давно жил монах, который постоянно сердился, и как не старались ему помочь другие, он не был способен измениться к лучшему. Монаху постоянно снилось, что он убивает людей или поджигает дома, и он очень страдал от таких снов. Но, после того, как монах получил учения о практике бодхичитты и начал практиковать их, эти сны уже не возникали так часто и страдание от них уменьшились. Нам следует сознавать, что мысли, преисполненные ненависти и злобы, создают соответствующие образы, которые приобретают реальность и формируют из себя сферы адов. Хотя злобные мысли являются



бесформенными, ад имеет форму. Когда ум преисполнен ненависти, даже во сне нас будут преследовать видения, в которых мы сражаемся, стреляем в людей, убиваем. Именно это и случилось с монахом, но после того, как он начал постоянно практиковать бодхичитту, сны о драках и убийствах прекратились.

Такое можно очень часто наблюдать в обычной жизни. Человек теряет всех своих друзей благодаря своей постоянной разгневанности и агрессивному поведению, настраивает против себя большинство людей, которые живут рядом, и даже иногда вынужден переехать в другой дом, поселок или город. В следующем городе история повторяется, и такой человек всегда будет окружен врагами и будет вынужден постоянно переезжать. Все это потому, что настоящий враг находится не где-то снаружи, а в уме человека, и враг этот – гневные и агрессивные мысли. Преодолев агрессию в собственном уме, мы избавимся от всех внешних неприятелей. Вот почему очень важно практиковать терпение и выдержку. Будда сказал, что терпение превратит всех врагов в друзей. Если же человек всегда агрессивный, все друзья превратятся во врагов.

Люди, которые практикуют терпение, всегда окружены друзьями, их сны преисполнены приятными и счастливыми видениями, а после смерти такие люди попадают в чистые сферы, так как все существа чистых сфер доброжелательны и счастливы. Почему человек, который всех ненавидит, перерождается в аду? Потому, что все существа в аду преисполняются желанием убить друг друга, как только встречаются. Итак, отражения в уме, которые происходят из бодхичитты, реализуют себя в чистых сферах, отражения же, происходящие из ненависти, реализуются в аду. Когда поймете это, вы должны пообещать себе, что в будущем постараетесь воздерживаться от выяснения отношений, когда вы разгневаны, неважно возникает ли спор между мужчиной и женщиной или друзьями. Свою позицию в споре следует объяснять только после того, как наш гнев успокоится. Тогда можно спокойно рассказать другому человеку, что именно произошло, и как мы смотрим на ситуацию. Таким образом, мы сможем избегнуть многих проблем.

Дальше читаем: «Стало быть, армией любви и сострадания одолеть свой ум – это практика бодхисаттв.» Выражение «армия любви и сострадания» означает, что мы должны практиковать постоянно, столько раз, сколько может быть солдат в несчетно



большой армии. Например, если в семье постоянно случаются ссоры, следует помнить, что все мы перерождались многочисленное количество раз, и на протяжении этого времени все существа были нашими родителями, а то, что наша кармическая связь снова разрешила нам собраться в одной семье, является чем-то очень редким и драгоценным. Итак, не следует сердиться и ссориться. Также полезно напомнить себе, что плодом агрессивных мыслей и действий станет перерождение в аду. Если будете размышлять таким образом, то в уме естественно возникнет желание покаяться и никогда не делать плохого, что, в свою очередь, поможет искоренить агрессивные мысли из нашего ума. Следует помнить о непостоянстве и о том, что смерть может настичь нас в любой момент. Мы не знаем, как долго сможем быть рядом с нашими родственниками и друзьями. Пока смерть не разлучила нас, нам лучше жить вместе счастливо. Если кто-то обижает нас, следует терпеливо относиться к этому, так как все мы имеем свои хорошие и плохие черты, все это просто небольшое неудобство и на самом деле не имеет никакого значения. Следует помнить о хороших чертах других и концентрироваться именно на этом, тогда наш гнев уменьшится, и мы сможем заботиться друг о друге.

Нам следует постоянно размышлять о том, что нас окружают живые существа, которые когда-то были нашими родителями, и, когда мы видим каждое из этих существ, то должны смотреть на них как на своих настоящих отца и мать. Раз за разом, когда мы воспринимаем живое существо, которое случается нам на пути, как своих отца или мать, любящая доброта и сочувствие в нашем уме увеличиваются. Удерживайте эти мысли в своем уме каждый раз, как видите кого-то, позволяя любящей доброте и сочувствию возникать снова и снова. Тогда эти мысли действительно превратятся в драгоценный самоцвет, исполняющий желания, сила которого постоянно увеличивается. Ваш ум будет преисполнен заботой о других. Привычки накапливаются в уме капля за каплей, это касается также и любящей доброты и сочувствия, которые накапливаются в уме шаг за шагом. Физические феномены внешнего мира образовываются через взаимодействие и накопление невидимых частичек так называемой „пыли", из которой состоит вселенная. Современные ученые спрашивают себя, не по такому ли принципу образовывается и функционирует и наш



ум. Эта теория все еще обсуждается в научных кругах[7]. Но как бы там ни было, мы должны всегда помнить о хороших качествах наших друзей. Если думаете только о недостатках окружающих вас людей, споры и ссоры неминуемы.

Каждый из вас может найти что-то полезное для себя в том, о чем я только что говорил. Если в уме кого-то из вас возникают очень мощные мысли, преисполненные гнева и агрессии, вам следует тщательно изучать этот текст и медитировать над его настоящим содержанием. Прослушав эти учения, серьезно подумайте об их содержании, а потом положите их в основу вашей практики. Именно это и является процессом слушания, размышления и медитации. Сейчас все вы здесь слушаете меня — это так называемое слушание Дхармы, следующим шагом будет спросить себя: „что хорошего в том, чтобы сердиться?" Когда сердитесь, перед тем как действовать, вообразите себе все последствия ваших действий, а потом уже решайте, следует ли бросаться в бой.

На самом деле гнев подобен порыву ветра — в нем нет никакой реальной сути. Когда гнев охватывает нас, надо мысленно обратиться к нашему Гуру и попросить его о помощи, и в следующее же мгновение гневные мысли развеются. Если вы слушаете учения и практикуете размышление над ними и медитацию, вам нечего бояться возникновения гневных мыслей. Когда такие мысли возникают, все что нам надо делать — это оставаться спокойными, и эти мысли исчезнут. Постоянно познавая Дхарму, размышляя и медитируя, мы получим результаты очень быстро. Перейдем теперь к двадцать первой строфе.

21. Чувственные наслаждения – как солёная вода: чем больше потакаете себе, тем больше жаждете. Своевременно отпускать от себя всё, что вызывает привязанность – это практика бодхисаттв.

Желания, связанные с чувственными наслаждениями, делятся на пять видов. Нашим глазам нравится смотреть на красивые вещи, нашим ушам нравится слышать приятные звуки,

---

7 Здесь Ринпоче, скорее всего, говорит о квантовой теории и „пыль, из которой все состоит" это кванты энергии. Теории о квантовой природе ума действительно достаточно популярны сейчас в определенных научных кругах. (*Прим. переводчика, О.К.*)



ароматное благоухание тешит наше обоняние, нашему языку приятно ощущать вкус хорошей пищи, а нашему телу нравится прикосновение мягкой одежды. У каждого из нас свои вкусы. Кто-то увлекается утонченной пищей, но не уделяет много внимания одежде, кому-то, наоборот, нравится стильно одеваться, но к пище человек относится вполне спокойно. Некоторые духовные учителя очень стремятся создать себе имя и стать известными. Хотя эти учителя имеют неплохие способности и уровень практики у них также довольно высокий, но от желания славы им очень тяжело отказаться. Причиной всего этого является привязанность и желания в уме.

У людей есть глаза, уши, нос, язык, мы обладаем физическим телом и умственными способностями; чувство зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания являются объектами для наших мыслей, преисполненных желания и привязанности. Все эти объекты желания и привязанности в реальности не приносят нам никакой пользы. Когда мы подвергаемся влиянию мыслей, полных желания, наша бохичитта уменьшается под их бременем. Конечно, обладая физическим телом, нам кажется, что пять объектов чувственных наслаждений, являются для нас полезными и необходимыми, но если мы проанализируем ситуацию, то увидим, что эти объекты сформированы исключительно нашими собственными мыслями и не имеют реальной сути. Рассмотрим, например, пищу — определенная пища может считаться деликатесом, но для кого-то она кажется отвратительной. Итак, пища не содержит в себе сущности приятного вкуса, приятный вкус — это собственная мысль человека, который потребляет пищу. Наслаждение объектами органов чувств зависит исключительно от индивидуальных вкусов.

В нашей практике нам следует выбрать наиболее сильное из своих желаний и сосредоточиться именно на нем. Во время практики нам следует определить для себя, сколько боли и страданий мы наносим себе, когда испытываем сильное желание по отношении к тому или иному объекту. Если мы избавимся от этого желания, какую пользу мы получим? Кому-то нужно всегда есть мясо, для других ни одно блюдо не будет вкусным, если они не запивают его вином. Подумайте, сколько денег вы тратите, чтобы удовлетворить свои желания. При этом пища как феномен абсолютно пуста и не имеет реальной сути.

На самом деле, любая пища, которая способна утолить го-



лод, уже достаточно хороша. Любая одежда, которая спасает нас от холода, является достаточно хорошей. Какая польза от того, что взрослые люди наслаждаются утонченными винами и пищей, а их дети носят дорогую одежду? Не лучше ли израсходовать деньги на помощь бедным? Это принесет намного больше пользы. Когда мы напрасно тратим деньги на никому ненужную роскошь, мы расточаем также и наши духовные заслуги. Во время нашей смерти, когда четыре элемента, из которых состоит наше тело, начнут растворяться, нам не понадобится ни одна из этих роскошных вещей. Все что останется — это разнообразные желания, которые наполняют наш ум. Именно эти мысли быстро приведут нас в сферу голодных духов. Все страдания и боль без исключения происходят из желания чувственных наслаждений. Есть много примеров таких желаний, о которых мы еще не говорили.

Нам нужно сознавать, что желание мирских наслаждений — это мираж, не имеющий реальной сути. Не следует привязываться к пище, одежде и чувственным наслаждениям. Если мы избавимся от этих желаний, то будем удовлетворены тем, что имеем. Мы постоянно слышим, как некоторые люди от злоупотребления алкоголем умирают, или вынуждены долго лечиться и проходить через сложные операции с угрозой для жизни. То же самое касается и тех, кто пристрастился курить. Нам следует воздерживаться от злоупотребления алкоголем и табаком, чтобы это не превратилось в плохую привычку. Когда такие действия превращаются в привычки, очень тяжело избавиться от них. Если вы уже зависимы от алкоголя и табака, вам следует прямо сейчас хорошо вообразить себе опасность этих привычек, а также ответить для себя на вопрос, какую пользу принесет вам отсутствие такой зависимости. Спросите себя — как эти привычки вредят вашей жизни, как они повредят вам в следующих перерождениях. Если вы способны внимательно разобраться в этом, то получите пользу и сейчас, и в будущем.

Причина, по которой ученики в Дхарма центрах любят меня — это их сильная вера и уверенность в Трех Драгоценностях. Мой собственный уровень практики, знания и духовные заслуги не имеют к этому отношения. Только потому, что у всех присутствующих есть хорошая карма, духовные заслуги и вера в Три Драгоценности, они относятся ко мне доброжелательно и с любовью. Все вы не только относитесь ко мне с уважением, но еще



и щедро жертвуете деньги и помогаете мне во всех моих делах. Вот почему я постоянно думаю о том, как я лично могу помочь всем своим ученикам. Именно поэтому я сделал так, чтобы текст «37 Практик бодхисаттв» был напечатан в виде маленькой карманной книжки и бесплатно распространялся. Вообще, если я постоянно буду оставаться в том или ином центре, это не принесет много пользы. Моя обязанность заключается в том, чтобы рассказать о бодхичитте всем. После того, как вы получили от меня учения, вам следует практиковать их. Это позволит вам получить настоящие плоды практики. Только таким образом я смогу выполнить свои обязанности, и все получат от этого пользу. Если же люди доброжелательно относятся ко мне, дают мне деньги, но при этом не практикуют бодхичитту, ни один из нас не получит пользы. В таком случае, я не смог выполнить свой обет и, таким образом, совершил серьезный проступок, а вы все не только не получили пользы от учений, но еще и напрасно израсходовали свои деньги. Ничего хорошего из такого положения вещей не выйдет. Я приехал издалека, и все вы также собрались здесь из разных мест. То, что мы собрались здесь вместе и имеем возможность обсуждать практику бодхичитты – очень редкое и счастливое событие. Пожалуйста, не тратьте свое и мое время напрасно.

То, что сегодня все мы имеем возможность узнать о практиках бодхисаттв, имеет большое значение. Эти практики включают в себя все учения будды. Вот почему нам следует читать их по возможности часто и посвятить благо, которое происходит от этого, всем живым существам. Когда вы делаете пожелание добра и берете на себя обет помогать живым существам, то должны думать не только о собственной стране, а включать в свои мысли весь мир, в равной мере желая всем живым существам, являются ли они людьми или какими-то другими существами, зарождать любящую доброту и сочувствие в своем уме. Если мы можем посвящать благо таким образом, все получат пользу.

Когда читаете этот текст, визуализируйте себя в форме Ченрезига, который не обделяет своей любящей добротой и сочувствием ни одного живого существа, и желает всем живым существам обладать умом, преисполненным бодхичиттой. Если бы все, кто населяет землю, имели способность пробуждать любящую доброту и сочувствие, все было бы совсем по-иному.



Если же у живых существ этого мира не будет ни капли любящей доброты и сочувствия, то даже если с неба начнет падать золото, это не принесет никакой пользы. Поэтому нам следует повторять шестислоговую мантру и визуализировать Ченрезига по возможности чаще.

Именно поэтому я напечатал эти маленькие книжки для всех желающих. Я делаю это в каждой стране, в которую приезжаю. Вам следует поступать также в своем Дхарма центре. Если вы сможете раздать эту книжечку по возможности большему количеству людей, то сделаете меня очень счастливым. Вам следует знать, что эта книжка — это я. В будущем после моей смерти эта книжечка останется моим представителем. Когда вы видите этот буклет, то встречаетесь со мной, нет никакой разницы между мной и этой книжечкой.

Каждый из вас должен повторять этот текст как можно чаще. Когда повторяете или читаете вслух, помните, что распространять Дхарму – нелегкое дело. Особенно это касается распространения Дхармы через Дхарма-центр. Такая возможность возникает потому, что люди, которые работают в центре, являются эманациями бодхисаттвы. Все те, кто оказывают центру поддержку, также являются бодхисаттвами. Вы должны ценить труд и преданность этих людей и воздерживаться от критики относительно их работы.

Я буду проводить учение о «37 Практиках бодхисаттв» каждый год. Если вы готовы слушать эти учения и практиковать бодхичитту, приезжать сюда и разъяснять содержание «37 Практик бодхисаттв» будет моей обязанностью. Разве это не счастье, если, с одной стороны, я исполняю свой долг, а с другой, все имеют возможность практиковать бодхичитту?

22. Всё в вашем восприятии – проекции ума. Изначально ум свободен от умозрительных заключений. Осознавая это, не отождествляться с двойственностью субъекта-объекта – это практика бодхисаттв.

Наш ум всегда преисполнен мыслями, добрыми или злыми. Добрые мысли — это проявление бодхичитты в уме; плохие же мысли происходят из нашего неведения и негативных эмоций. Но это всего лишь две разновидности мыслей. В сферах самсары возникает много проявлений, например, одежда,



пища и объекты, которые воспринимаются органами чувств. Когда мы видим все эти самсарные проявления и объекты и формируем привязанность к ним, в нас возникает желание владеть ими.

Желает ли владеть этими вещами наш ум? Нет, это наше тело нуждается в одежде и пище, а ум ни в чем не нуждается. Все что возникает, независимо от того кажется ли оно хорошим или плохим, происходит из нашего ума. Настоящая природа ума — это пустота, в которой ничего нет. В уме возникают хорошие или плохие мысли, но если мы не цепляемся за них, все эти мысли через определенное время естественно исчезают, тогда проявляется настоящая природа ума, а все хорошие или плохие проявления исчезают. Когда это случается, ум наполняется непостижимым счастьем. Если нам удается стабилизировать это состояние, мы реализуем уровень, превосходящий границы обычных страданий и счастья. Например, когда вы видите цветок и думаете о том, как этот цветок прекрасен, в вашем уме возникает привязанность к нему. Эта привязанность становится причиной страдания. Когда видите цветок и привязываетесь к его красоте, сознавайте, что эта красота существует только в вашем восприятии, на самом же деле она не имеет реальной сути. Когда мы видим цветок и сознаем, что этот цветок очень красивый, спросим себя — в самом ли деле красота как таковая существует в цветке? На самом деле, восприятие красоты существует только в нашем уме. Разве не станет лучше, если мы сможем искоренить эти умозрительные заключения из ума и освободиться от постоянной оценки?

Именно способность ума к оценке создает огромное количество преисполненных противоречия мыслей, которые причиняют нам столько страданий. Например, когда в семье кто-то умирает, мы сразу начинаем оценивать это событие и думать: «Какое горе! Это же был мой отец или моя мать! Мы жили вместе столько лет!» Мы начинаем припоминать время, которое провели вместе с этим человеком, и это порождает боль и страдание в нашем уме. Если же посмотреть на такое событие внимательно, то мы поймем, что оно абсолютно естественно. Жизнь каждого человека рано или поздно заканчивается, поэтому не следует постоянно мучить себя этими мыслями. Если мы способны осознать это, наши боль и страдание уменьшатся. Перейдем к рассмотрению двадцать третьей строфы.



23. Воспринимая что-то приятное, даже если оно кажется прекрасным, словно летняя радуга, помнить, что все явления иллюзорны, и не привязываться к ним – это практика бодхисаттв.

Нас окружает много привлекательных вещей и образов, в число которых входят чувства зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Молодые женщины и мужчины часто имеют очень привлекательную внешность. С течением времени эти люди стареют и их тела уже не столь приятны для глаза, при этом это те же самые люди, которых мы еще недавно считали красивыми. Итак, не следует увлекаться красотой тела, она не является стабильной и достойной доверия. Информация, которая попадает к нам через пять органов чувств, всегда, по сути, одинакова. Посмотрите хотя бы, как мы оцениваем пищу как вкусную или невкусную. Но независимо от нашей оценки, после того, как мы съедаем пищу, эта оценка уже не имеет значения. Таким образом, оценка не заслуживает доверия. Это касается и одежды. Нам нравится хорошая и дорогая одежда, и благодаря нашей привязанности к одежде мы очень заботимся о ней. Именно о такой привязанности и идет речь в строфе текста («не привязываться к ним – это практика бодхисаттв»). В нашем теперешнем состоянии мы страдаем от двойственных взглядов и разделяем все на то, что нам нравится и на то, что вызывает неприязнь. Мы сильно привязываемся к своим чувствам и, когда чувство счастья неожиданно исчезает, в нас возникает острое чувство потери, от которого мы сильно страдаем. Читаем дальше.

24. Страдать – это словно видеть гибель ребёнка в сновидении. Принимая иллюзорные явления за реальные, вы истощаетесь. Стало быть, сталкиваясь с неприятностями, помнить об их иллюзорности – это практика бодхисаттв.

Когда человек, который привык к качественной и вкусной пище, вынужден есть что-то обычное и не очень утонченное, он ощущает дискомфорт. Если у человека нет предубеждения к тому, какую именно пищу он потребляет, чувство дискомфорта не возникает. Также мы всегда сильно отождествляем себя со своими родителями и друзьями и развиваем сильную при-



вязанность к ним, а когда наступает время расстаться с ними, мы переживаем боль и страдание. Хотя ситуации, о которых я только что говорил, являются разными, но природа боли и страдания, которые мы ощущаем, одинаковая. Боль и страдания на самом деле происходят из смятенности и неуравновешенности ума. Причин, благодаря которым наш ум возбуждается, довольно много. Кто-то страдает, так как у него нет достаточно денег, кому-то недостает дружеского общения, кто-то страдает от зависти и ревности. Все эти неприятные ситуации, кажется, не имеют ничего общего, но их объединяет то, что все они причиняют страдание, и причина этого страдания одна и та же.

Чувство боли и страдания не длится вечно. Потеряв своего отца, мы ощущаем острую боль, но со временем эта боль теряет остроту, и мы уже не страдаем так сильно. В тексте написано: «Страдать — это словно видеть гибель ребенка в сновидении», когда мы просыпаемся, сновидение уже не существует, а вместе с ним исчезают и страдания, которые мы пережили, увидев гибель ребенка во сне. Все мы должны сознавать, что боль и страдание — это определенный тип мыслей, которые возникают в нашем уме. Эти мысли по своей природе пусты и не имеют реального бытия. Если мы сами не стараемся удержать их, и не считаем боль и страдания чем-то настоящим, эти чувства исчезнут так же, как и появились. Равно как и гибель ребенка в нашем сне, боль и страдание являются иллюзорными. Если же мы считаем, что наша боль является реальной, сосредотачиваемся на ней и стараемся удержать ее, боль будет становиться все более и более сильной. В конце концов, боль может стать в самом деле невыносимой, и тогда мы даже будем способны совершить самоубийство. Такое случается довольно часто. Поэтому не следует считать боль чем-то, что имеет реальное бытие, наоборот следует осознавать ее пустую и иллюзорную природу. Когда мы попадаем в затруднительную ситуацию, то должны напомнить себе, что многие люди страдают так же, как и мы сейчас. Одновременно следует помнить об иллюзорной и непостоянной природе наших теперешних страданий. Если натыкаясь на что-то неприятное, мы способны помнить о его иллюзорности, мы действительно осуществляем практику бодхисаттв.

Почему мы так сильно страдаем, когда наши родители, дети или родственники умирают? Потому, что мы привыкли про-



являть заботу о них и любить их. Итак, причиной этих страданий является наша привязанность к определенной ситуации и отношениям. Когда обычная для нас ситуация завершается, а отношения, к которым мы привязаны, перерываются, мы ощущаем боль. Вместо того, чтобы впадать в отчаяние, лучше позволить своему уму сосредоточиться на чем-то другом. В такие моменты думайте о Будде Амитабхе и его чистой сфере. Не надо сосредотачиваться на том, что человек, о котором вы заботились, умер, лучше сосредоточиться на мысли, что он или она уже направляется к чистой сфере будды Амитабхи, и повторять мантру будды Амитабхи. Если сможете делать именно так, то это принесет непостижимую пользу. Но если постоянно думать о смерти дорогого человека и продолжать развивать в себе привязанность к нему, ничего хорошего из этого не выйдет.

25. На пути к просветлению надо, в случае необходимости, жертвовать даже своим телом; что же тогда упоминать о жертвовании внешними вещами. Быть щедрым, не уповая на вознаграждение и не ожидая хороших кармических результатов – это практика бодхисаттв.

Практикуя путь бодхисаттв, будды прошлого при необходимости, не колеблясь, жертвовали своим телом. Есть много историй о том, как просветленные будды и бодхисаттвы использовали свои руки, ноги и даже внутренние органы как подношение для практики щедрости. В одном из своих перерождений в Непале будда Шакьямуни отдал свое тело, чтобы накормить голодную тигрицу. Из этого видно, что будда на самом деле видел всех существ без исключения как достойных щедрости. Можем ли мы подражать примеру будд и бодхисаттв прошлого? В нашем настоящем состоянии нам тяжело это сделать, так как мы очень привязаны ко всему, чем владеем. Такая привязанность очень вредит нам. Мы придаем слишком большое значение концепции собственного «Я». Если же у вас есть желание уменьшить это бремя, вы должны практиковать щедрость. Когда мы отдаем пищу и одежду бедным и голодным — это первый тип практики щедрости. Если же у нас нет денег, мы можем практиковать щедрость и иным образом. Учения и постоянная практика бодхичитты, повторение шестислоговой мантры и уверенность в том, что все это принесет пользу другим — это еще один тип практики щедрости.



Практикуя щедрость надо помнить, что мы не нуждаемся в большом количестве одежды и пищи, нам нужно ровно столько, чтобы поддерживать себя. Надо постоянно думать о пользе других. Следует щедро подавать нуждающимся и отдавать то, что мы едим сами, собакам и другим домашним животным и птицам, при этом нам следует напоминать себе, что эти существа когда-то были нашими родителями, как и все другие живые существа. Практикуя щедрость никогда нельзя думать: «Сегодня я немного отдам тебе, а ты завтра многое отдашь мне». Вообще никогда не думайте о каком-то вознаграждении за свою щедрость. Все о чем сейчас говорилось — это практика щедрости методами пожертвования денег и предоставления учений. Подношения Трем Драгоценностям, подношения нашим Гуру и подношения Дхарма центру — это также практика щедрости. Если кто-то может дать немного денег Дхарма центру для того, чтобы центр существовал много лет и все, кто посещают его, имели возможность практиковать учение будды, это принесет огромную пользу. Все мы должны научиться практиковать щедрость таким образом.

Еще один тип практики щедрости — это подарить жизнь. Например, когда мы видим, что птица, цыпленок, рыба или еще какое-то животное скоро будет убито для использования в пищу или с другой целью, то можем спасти их и подарить им жизнь. Когда мы спасаем и отпускаем на волю птиц и животных, наша собственная жизнь удлиняется. Хорошим кармическим следствием того, что мы жертвуем деньги, в следующем перерождении будет богатство. Все очень богатые люди, у которых есть много денег и власти, в прошлых жизнях помогали бедным и делали щедрые подношения Трем Драгоценностям. Если у нас есть дети, то наша родительская обязанность заключается в том, чтобы тратить много денег на пищу, одежду и обучение наших детей. Многие люди считают детей кармическими кредиторам. Этот взгляд не совсем правилен. Независимо от того, является ли кто-то членом нашей семьи, мы должны рассматривать всех людей как наших бывших родителей, и помогать им как своим родителям, а не как кредиторам. Именно такой взгляд нужен для того, чтобы помогать не только своим детям и семье, но и другим людям.

Другой пример — это уплата налогов, что также является практикой щедрости. Страна, в которой мы живем, строит до-



роги, учебные заведения и выполняет другие функции, за это мы должны платить определенное количество денег. Конечно, нам не очень нравится отдавать эти деньги. Продиктованные скупостью мысли не приносят пользы нашему уму. Чтобы избавиться от этих мыслей, нам следует научиться отдавать и быть щедрыми. Дома, дороги и другие сооружения, которые строятся правительством, нужны всем, итак, нам следует радоваться тому, что все получают пользу, и жертвовать деньги, не только уплачивая налоги, но и на другие благотворительные дела. Так же нам жаль отдавать деньги за жилье и это также признак скупости. Если мы даем себе поблажку, скупость в нашем уме будет становиться все более сильной и, рано или поздно, приведет нас к перерождению в сферах адов. Поэтому не надо стараться уклониться от платежей и переживать по поводу того, что уплатить деньги все же таки придется. Такие мысли приносят нам страдания и негативно влияют на состояние нашего ума. Вместо этого нам следует придерживаться такого взгляда, что, выплачивая за что-то деньги или делая благотворительные пожертвования, мы совершаем доброе дело. Если сможем думать именно так, то это и будет практика щедрости в высочайшем понимании.

Еще один пример. Откуда мы получаем электричество? Именно потому, что все мы платим деньги за пользование электроэнергией, свет поставляется в наше жилье[8]. Самолеты существуют потому, что их строят на заводах, а мы в свою очередь платим деньги за это. Если все мы будем отдавать свою часть, польза от этого будет в самом деле большой. Итак, когда мы покупаем билет на самолет или выплачиваем кредит за автомобиль, то должны помнить, что благодаря этому будет построено больше автомобилей и самолетов. Так же, когда мы платим налоги, то помним, что благодаря этому улучшится состояние дорог. Стараясь смотреть на вещи таким образом, мы избавимся от скупости в своем уме.

Наше собственное тело также может стать инструментом

---

8 Следует помнить, что Гарчен Ринпоче долгие годы жил в Китае при коммунистическом режиме, Ринпоче не очень много знает о приватизации, как ее понимают на западе, потому считает, что вся инфраструктура строится государством и принадлежит государству. Невзирая на это, учения Ринпоче выходят за пределы того или другого государственного строя. (*Примечание сделано переводчиком с тибетского во время учений)*



для практики щедрости. Например, когда мы работаем на частную или государственную организацию, можно сказать, что наше тело выполняет работу. Если мы исполняем свои обязанности честно и тщательно, используя для этого свое тело, то дело хозяина компании или организации расширится, а наша страна станет более сильной. Когда мы работаем на кого-то, то должны видеть наших начальников, как собственных родителей и, соответственно, выполнять свои рабочие обязанности так, как бы мы делали это для своих отца и матери. Деньги, которые выплачивают нам наши начальники, это как будто деньги, которые дают нам наши родители. В прошлых жизнях наши родители давали нам одежду и пищу, в этой жизни они переродились как наши начальники и тоже дают нам деньги, но мы должны выполнять за эти деньги определенную работу. Поэтому не следует думать, что нам недостаточно платят, лучше ценить то, что у нас есть. С другой стороны, начальники должны относиться к своим подчиненным как к собственным детям и соответственно проявлять заботу о них. Если отношения между начальниками и подчиненными строятся таким образом, то все они будут иметь возможность работать в гармонии и получать радость от работы. Таким образом, все получат пользу.

26. Не следуя дисциплине, невозможно достичь собственного блага; если же вы неспособны помочь себе, тогда ваши попытки помочь другим смехотворны. Не преследуя мирских целей, соблюдать парамиту нравственности – это практика бодхисаттв.

Вторая из шести парамит — это парамита соблюдения этической дисциплины (нравственности) и принятых обетов. Существуют определенные обеты и правила поведения для монахов и монахинь, также есть обеты, которые выполняют светские люди. Все правила этической дисциплины направлены на то, чтобы помочь нам увеличивать радость в нашем уме и воздерживаться от причинения вреда другим. Эти правила также учат нас, каким образом лучше всего помогать всем живым существам. Каждая страна имеет собственный набор законов и правил и, если кто-то нарушает эти законы, то может попасть в тюрьму. В такой ситуации уже не может идти речь о помощи другим, так как человек даже самому себе не способен помочь. Те, кто нарушают законы государства, попадают в тюрьму и



даже могут быть казнены, вот почему так важно соблюдать законы. Все присутствующие здесь люди с уважением относятся к Дхарме. Каковы же правила и законы практики Дхармы? Во-первых, это отказ от десяти негативных действий, а именно убийства, краж, пьянства и т.д. Если вы придерживаетесь этих обетов отказа от негативных действий, то выполняете правила и законы практики Дхармы.

Определенные нормы поведения существуют также и для родственных отношений. Если все члены семьи стараются не причинять друг другу вреда, все живут в мире и согласии. Отношения родителей и детей также регулируются определенными требованиями. Родители должны воспитывать детей и учить их, как себя вести и как различать хорошие и плохие поступки. Со своей стороны дети должны слушаться старших и учиться у них, а потом применять знание на практике. Когда дети достигают определенного возраста, родители отправляют их в школу, чтобы они получили хорошее образование.

В отношениях между мужчинами и женщинами также есть свои правила. Во— первых, мужчина и женщина должны присмотреться и понять друг друга. Надо определить для себя, как сильно мы любим человека, с которым собираемся быть вместе. Если наша любовь является сильной и настоящей, мы можем взять на себя супружеский обет и оставаться с этим человеком до самой смерти. Если же мужчина и женщина после лишь нескольких месяцев знакомства быстро вступают в связь и почти ничего не знают друг о друге, чаще всего они также быстро разводятся, и ищут себе других партнеров. Таким образом, можно постоянно менять одного партнера на другого, что рано или поздно может привести к перерождению в низших сферах. Когда же нет возможности получить человеческое перерождение, боль и страдания постоянно возрастают; это серьезное следствие такого легкомысленного поведения. Постоянная смена партнеров и постоянное нарушение первичного супружеского обета станет причиной страданий и боли.

Надо очень внимательно относиться к соблюдению этики в отношениях между мужчиной и женщиной. Я не имею в виду соблюдения каких-то внешних атрибутов в таких отношениях, скорее здесь речь идет о том, чтобы понимать состояние ума своего партнера. Например, надо понимать, верит ли ваш партнер в закон причин и следствий и является ли он или она чест-



ным человеком. Внешние атрибуты поведения вашего партнера не являются чем-то, на что можно действительно полагаться, когда стараетесь сделать выбор. Если же оба партнера понимают состояние ума друг друга, их ждет долгое и счастливое совместное будущее. Все приведенные примеры относятся к такому аспекту этического поведения, как обет воздерживаться от негативных действий.

Поговорим теперь об обетах делать добрые и благочестивые дела. В нашей светской будничной деятельности мы придерживаемся определенных правил, подобно этому действия, направленные на то, чтобы принести пользу всем живым существам, также регулируются специальными правилами Дхармы. Например, каждое утро нам следует делать поклоны и произносить наши утренние молитвы, а вместо того, чтобы просто отдыхать ночью, надо повторять шестислоговую мантру 100 раз. Это и есть правила Дхармы. При этом надо понимать, что эти правила существуют совсем не для того, чтобы осуждать с их помощью других, а для того, чтобы защитить наш собственный ум от потери концентрации, в чем и заключается сущность этической дисциплины. Обеты бодхисаттв включают три вида этической дисциплины: во-первых, это отказ от негативных действий, во-вторых, обет творить добро и благочестивые действия, и, в конце концов, в-третьих, это обет работать на пользу всех живых существ. Нам следует понимать, что наша обязанность как практикующих буддизм состоит в работе на пользу всех живых существ. Мы должны использовать наше тело, чтобы служить всем живым существам, как своим собственным родителям, и применять нашу речь, чтобы повторять мантры и сутры, а также, чтобы учить всех живых существ важности закона кармических причин и следствий. Если наши слова сладки, а мысли при этом преисполнены отвращения и ненависти, это противоречит обетам бодхисаттвы. Мы должны думать, что все существа это наши матери и родители, и взращивать в себе желание принести им пользу. Когда мы сердимся, то должны спросить себя, следует ли сердиться на собственных родителей. Таким образом, мы контролируем собственные поступки, а это и есть соблюдение обетов. Обет приносить благо всем живым существам напоминает нам о необходимости постоянно расширять наши взгляды и помнить, что объектом наших благих действий являются все живые существа без исключения. Нам следует каждый день 100 раз напомнить себе, что мы долж-



ны приносить благо всем живым существам, таким образом, выполняется обет приносить благо живым существам.

27. Для бодхисаттв, жаждущих обрести богатство добродетели, все обидчики – драгоценное сокровище. Без ненависти развивать в себе парамиту терпения – это практика бодхисаттв.

Практику терпения и выдержки надо начинать с отношений со своими родителями. Когда родители приносят нам хлопоты, причиняют нам какие-то неприятности или делают нам больно, нам следует воздерживаться от споров с ними и мыслей о мести. Лучше всего вообще не реагировать. Когда возникают такие сложные ситуации, связанные с нашими родителями, мы инстинктивно срываемся и устраиваем скандалы. Причиной этого является наш гнев, но если мы сможем оставаться спокойными, наш гнев уменьшится. Вознаграждение за такое поведение не очевидно. Обычное вознаграждение для нас выражается в чем-то материальном, например, в способности приобрести машину или дом, а вознаграждение за практику терпения не проявляется в материальных вещах. Когда кто-то хочет сделать нам плохо, мы сердимся, и бодхичитта в нашем уме испытывает ущерб. Мы должны осознать, что вознаграждение за терпение — это бодхичитта. Нам следует сохранять нашу бодхичитту на протяжении всех наших перерождений, пока мы не станем буддой.

Когда люди живут в достатке, а также и когда отношения между мужчиной и женщиной складываются очень хорошо, это является кармическим результатом практики бодхичитты в предыдущем перерождении. Люди, которые щедро жертвовали деньги в прошлых перерождениях, теперь наслаждаются комфортом и стабильностью. Как количество цветов, листвы и ветвей на дереве зависит от корня, так и все мирское счастье и комфорт происходят из бодхичитты. Как должен вести себя практикующий, который желает получить пользу от практики? В тексте написано: „все обидчики – драгоценное сокровище", именно так следует относиться ко всем, кто наносит нам ущерб, как к драгоценному сокровищу. Когда на пути практики Дхармы мы встречаемся с теми, кто делает нам плохо, нам следует полагаться на непостижимую силу любящей доброты и сочувствия, чтобы успокоить свой гнев и негодование. Когда кто-то



делает нам больно, в нашем уме возникают мысли, преисполненные гнева и ненависти, но, если мы способны умиротворить свой ум, наша бодхичитта станет более сильной и возрастет. Осознав это, мы поймем также, что приносящие нам вред люди, на самом деле являются нашими благодетелями. Благодаря их негативным действиям, у нас есть возможность практиковать бодхичитту. Каждый раз, когда кто-то делает нам плохо, мы можем выдержать это и продолжать практику бодхичитты. Будда сказал, что это очень легко понять.

Если мы желаем освободиться от боли и страданий, то должны практиковать терпение и выдержку. Практикуя терпение в момент, когда кто-то приносит нам вред, мы превращаем своих обидчиков в драгоценных благодетелей. Почему мы говорим, что все обидчики – это драгоценное сокровище? Потому, что они дают нам возможность получить непостижимые и разнообразнейшие духовные сокровища. Мы должны искоренить все гневные мысли относительно наших обидчиков и относительно всех живых существ вообще. Оставайтесь стойкими и сохраняйте стабильность в своем уме, а потом практикуйте терпение и выдержку. Именно это имеется в виду в следующем предложении: „Без ненависти развивать в себе парамиту терпения – это практика бодхисаттв".

28. Даже Шраваки и Пратьекабудды, стремясь лишь к собственному спасению, практикуют так ревностно, словно пытаются погасить пламя на своей голове. Стать источником добродетели для всех существ, исполняя парамиту усердия – это практика бодхисаттв.

Последователи традиции Хинаяны практикуют, чтобы освободиться от боли и страданий самсарных сфер. Именно с этой целью они тщательно практикуют медитацию. К сожалению, как мы можем убедиться, такой путь к состоянию будды является очень сложным. Практикующие Хинаяну идут длинным и сложным путем к просветлению потому, что стремятся достичь освобождения лишь только для себя. То, что практикуем мы, отличается от пути Хинаяны; мы стараемся не только освободиться сами, но и оказать содействие освобождению всех живых существ, количество которых бесчисленно, как безграничное пространство. Именно это побуждает нас тща-



тельно и старательно практиковать. Степень старательности практикующего Хинаяну можно сравнить с ситуацией, в которой у человека воспламенились на голове волосы, и он старается немедленно их погасить. Если мы стараемся пробуждать бодхичитту, которая распространяется на всех живых существ, и принести им пользу, наше усердие должно быть не меньшим, а намного большим. Мы должны постоянно повторять шестислоговую мантру Ченрезига, даже когда управляем машиной или едем в автобусе. Занимаясь повседневными делами, мы должны повторять «Ом Мани Падме Хунг». Старательно практикуя Дхарму, мы не должны разрешать своему уму распылять-ся. Вот что имеется в виду в предложении «Стать источником добродетели для всех существ, исполняя парамиту усердия – это практика бодхисаттв».

В чем заключается разница между Хинаяной и Махаяной? Если, например, в традиции Хинаяны человек просто повторяет Ом Мани Падме Хунг 100 раз, то в традиции Махаяны практикующий не только повторяет эту мантру 100 раз, но и визуализирует, что все живые существа повторяют эту мантру в тоже самое время. Благодаря такой визуализации, мантру повторяет 100 раз не просто один человек, а все живые существа, безграничные в своем числе. Мы делаем это потому, что отдельного «Я» на самом деле не существует ни для одного живого существа. Метод, которым мы пользуемся, чтобы визуализировать отсутствие «Я», состоит в визуализации своих тела и ума, как таких, которые являются пустыми по своей природе. Надо заметить, что делать это очень тяжело. Намного лучшим методом является визуализация ума всех живых существ, как такого, у которого нет отдельного «Я» и какой-то отдельной сути. Как капля воды, попадая в океан, перестает быть отдельной каплей, а сама становится океаном, так же и мы объединяем свой ум с бесчисленным количеством живых существ, умы которых как безграничный океан, где одна капля не отличается от другой. Если визуализировать таким образом, повторяя шестислоговую мантру 100 раз, то все живые существа будут повторять эту мантру 100 раз одновременно с нами. Таким образом, у нас появляется возможность пробуждать благословение, непостижимое по своей силе. Поэтому не следует думать только о себе, когда мы практикуем. Каждое утро, повторяя молитву Прибежища, мы делаем это не только для себя, но приглашаем



всех живых существ, чтобы они повторяли эту молитву вместе с нами.

Мы обсудили щедрость, этическую дисциплину и терпение как три вида практики, которые нам следует постоянно выполнять. Эти три практики являются основной причиной для получения драгоценного человеческого перерождения. Если же мы хотим достичь просветления, нам надо приобрести понимание медитации из собственного опыта. В следующей строфе написано именно об этом.

29. Применяя практики шине (шаматха) и лхатонг (випашьяна), превосходящие четыре бесформенных уровня медитации — полностью разрушить осквернения (клеши) через развитие парамиты медитации (дхьяна) – это практика бодхисаттв.

Медитативное сосредоточение — это пребывание в покое. Наш ум постоянно переполняют неспокойные эмоции, поэтому нам тяжело оставаться в состоянии покоя. Нас обуревают желания, которые побуждают нас совершать разнообразные негативные действия. Когда эти желания и преисполненные злобы мысли уменьшаются, наш ум успокаивается. Дальше в тексте написано: „практики шине (шаматха) и лхатонг (випашьяна), превосходящие четыре бесформенных уровня медитации — полностью разрушают осквернения (клеши)". Когда океан спокойный, мы можем рассмотреть свойства воды в нем, увидеть ее настоящую природу, но это невозможно, когда поверхность возмущена огромными волнами. Пребывание в покое означает, что желание и негативные мысли в нашем уме успокоились и не проявляют себя. Когда все мысли затихают, мы имеем возможность рассмотреть настоящую природу своего ума. Это и есть опытное понимание настоящей природы ума.

Все, о чем сейчас говорилось, имеет отношение к отдыху в спокойном состоянии, когда желание и негативные мысли не возникают. Например, даже когда ваш заклятый враг находится прямо перед вами, немедленно надо припомнить, что этот человек был вашим отцом или матерью в прошлых перерождениях, а как можно сердиться на собственных родителей? Человек, который сейчас является вашим врагом, помогал вам в про-



шлых жизнях, и если вы можете напомнить себе об этом, ваши недобрые мысли постепенно успокоятся.

Все мы очень сильно любим своих детей и, если кто-то обижает их, очень легко впадаем в ярость. В таком случае, надо напомнить себе, что наши дети и родственники в прошлых перерождениях были нашими врагами, тогда преисполненные привязанности мысли уменьшатся и успокоятся. Таким образом, мы противодействуем гневным мыслям о наших врагах и мыслям, которые преисполнены желания и привязанности, о близких нам людях. Если мы сможем относиться ко всем уравновешенно, наш ум будет отдыхать в состоянии покоя. Почему мы говорим, что ум в состоянии шаматхи может уничтожить все негативные эмоции? Когда ваш ум отдыхает в покое, не возмущаясь от внешних влияний, оно становится как безоблачное небо или как абсолютно спокойное море.

Все мысли происходят из нашего ума и являются неотъемлемой его частью. Ум и мысли нельзя разделить. Если мы можем находиться в состоянии, когда наш ум отдыхает в покое, эквивалентом этого является отсутствие мыслей. Или мы можем сказать, что в таком состоянии мы избавились от всех тревожных эмоций. Когда нет негативных эмоций, привязанность и негативные мысли не возникают, вместе с тем имеет возможность проявиться настоящая природа ума. Это означает, что состояние неведения также уничтожено.

Именно потому, что мы никогда не видели настоящую природу нашего ума, мы находимся в неведении и цепляемся за наше представление о том, чем является „Я”. Но если попробовать внимательно исследовать наш ум и найти это „Я”, оказывается, что на самом деле его не существует. Если вы можете видеть настоящую природу своего ума, то будете знать, что ваш ум – это пустота *(шуньята).* Если же ум это пустота, мы не можем утверждать, что в нем существует настоящее „Я”. Ум является свободным от двойственности, и, таким образом, свободным от „Я”. Это и есть мудрость пустоты. Но если нас не существует здесь, где же мы тогда есть? После того, как вы поймете ответ на этот вопрос, вы овладеете опытным пониманием пустоты. Опытное понимание природы нашего ума — это видение небытия „Я”, в этом заключается мудрость пустоты.

В тексте написано „развитие парамиты медитации (т.е. шине и шаматхи, превосходящих четыре бесформенных уровня)



– это практика бодхисаттв.” Нам следует понимать – ничего на самом деле не существует в том состоянии, в котором это воспринимается нами. Некоторые далекие от буддизма традиции считают, что пустота является в самом деле пустой, а также и ум является просто пустым. Люди, которые придерживаются таких взглядов, перерождаются в Бесформенной сфере. Правильный буддийский взгляд заключается в том, что ничто не является пустым, а также ничто не содержит в себе все, и вместе с тем все находится вне границы бытия и небытия. В этом заключается настоящее содержание Махамудры. Нам нужно понимать, что когда мы практикуем Махамудру, то должны придерживаться правильного взгляда. Если вы не придерживаетесь правильного взгляда, достичь просветления будет невозможно. В тридцатой строфе написано:

30. Невозможно достичь просветления только с помощью пяти парамит, не имея мудрости. Потому применять умелые методы мудро, не разделяя между тремя сферами (субъект, объект, действие), взращивать мудрость – это практика бодхисаттв.

Без мудрости, которая происходит от практики Махамудры, невозможно достичь просветления. Чтобы стать совершенным буддой, надо объединить мудрость и метод безграничной любящей доброты и сочувствия. В тексте сказано, что мы не должны привязываться к трем сферам (субъект действия (я), объект действия и акт действия)**.** Все мы верим, что существует «Я», существуют живые существа, а также все другие феномены мира. Итак, есть я, есть методы практики, которыми я пользуюсь, и есть моя главная цель — достижение опытного понимания. Эти три аспекта всегда присутствуют, о чем бы мы не говорили, и именно они и имеются в виду, когда говорится о трех сферах.

С другой стороны, даже если мы утверждаем, что наш ум на самом деле не существует, так как невозможно определить, где оно находится, оно не имеет формы, цвета, вкуса и постоянного места пребывания, но при этом именно из ума происходят все методы, то придется признать, что ум должен существовать. Итак, вы не можете сказать, что ум не существует, но так же не можете утверждать, что он существует. Если мы оперируем за пределами понятий бытия и небытия ума, это и есть пустота.



Сущность ума – это пустота, но при этом она также содержит в себе осознание и способность распознавания пустоты. Свойство осознания является одним из двух свойств ума – пустоты и осознания, которые постоянно наблюдают одно за другим.

Множество далеких от буддизма сект считают, что внешний мир является постоянным и весомым. Согласно буддийскому взгляду этот мир не имеет реальной сущности. Также, согласно буддийскому взгляду, пустота является настоящей природой ума, но при этом ум имеет также свойство осознания, с помощью которого оно распознает пустоту — именно это мы называем аспектом ясности. Если у нас есть понимание пустоты из собственного опыта, мы уже не переродимся в мирах формы. Если у нас есть понимание аспекта ясности ума из собственного опыта, мы также не переродимся в бесформенных мирах. Если мы знаем, что природа ума — это пустота, а проявление ума — это ясность, мы реализуем три каи (Дхармакаю, Самбогакаю и Нирманакаю) будды. Все просветленные существа реализовали качества трех кай.

Ум просветленных существ такой же самый, как и ум всех обычных живых существ. Единственная разница заключается в том, что ум обычных живых существ перемешано со всеми видами негативных эмоций, других различий нет. Все живые существа искренне верят в существование «Я» и не понимают настоящей природы своего ума, поэтому все мы должны относиться к их бессмысленным действиям с большим сочувствием. Когда мы говорим, что ум живых существ не отличается от буддового ума, это подобно тому, как если бы мы сказали, что все реки, в конце концов, впадают в океан. Хотя все реки разные по размеру и длине, когда они достигают океана, воды рек и океана объединяются. Люди также отличаются друг от друга, например, женщины отличаются от мужчин, но свойства их ума являются одинаковыми, нет никакой разницы. Ум всех живых существ, равно как и ум будды, наполняет одна и та же пустота. Разница лишь в том, что живые существа не понимают этого и продолжают творить свои бессмысленные действия, как настоящие безумцы. У нас должно быть большое сочувствие к этим бессмысленным действиям — именно это является методом практики.

Таким образом, нам всегда нужны любящая доброта и сочувствие ко всем живым существам. Когда практикуете таким



образом, ваша мудрость постепенно проявится и в конце концов вы достигнете состояния будды. Именно это имеется в виду в предложении: „Потому применять умелые методы мудро, не разделяя между тремя сферами (субъект, объект, действие), взращивать мудрость – это практика бодхисаттв". Если вы этого не понимаете, вам очень легко будет потеряться в лабиринте ошибочных взглядов, что в свою очередь приведет к возникновению тревожных эмоций. Вот почему тридцать первая строфа утверждает:

31. Если не работаете над своими недостатками, вы далеки от учения, даже если выглядите духовным в глазах других. Стало быть, постоянно исследовать и исправлять свои ошибки – это практика бодхисаттв.

Вы должны постоянно следить за негативными мыслями в вашем уме. Изучайте их внимательно и размышляйте о них, только тогда вы в самом деле узнаете, есть ли они в вашем уме. Когда у вас возникают сомнения, и вы не можете рассмотреть настоящее состояние дел, когда вы цепляетесь за мысль или объект, это приводит к дальнейшему развитию сомнений и негативных мыслей. Когда такое случается, все, что вам надо сделать, это внимательно подумать о том, что именно происходит, и присмотреться к своему уму. Если у вас в самом деле есть нехорошие мысли или вы сделали что-то плохое, вы сразу же увидите это в своем уме. Когда возникают мысли, полные гнева и ненависти, смотрите в природу ума, и вы увидите, как возникают эти мысли. Итак, постоянно проверяйте свои действия и смотрите в природу ума.

32. Находясь во власти омрачений, указывать на ошибки следующих путем бодхисаттв – увеличивать свои омрачения. Потому не говорить о недостатках тех, кто следует пути Махаяны – это практика бодхисаттв.

Сейчас повсюду есть много буддийских учителей, монахов и практикующих. Мы должны всегда воздерживаться от критики в их адрес. У монаха, которого кто-то подвергает критике, может быть много последователей, на которых такая критика может произвести негативное впечатление. Эти по-



следователи могут потерять уверенность не только в своем учителе, но и во взглядах буддизма, и могут оставить практику. Причиной этого могут быть негативные высказывания человека, который начал подвергать критике их учителя и упрекать его. Иногда мы плохо говорим о других, так как завидуем им, но как бы там ни было, наши слова уменьшают наши собственные духовные заслуги и не приносят ни капли пользы в первую очередь нам самим. Итак, когда мы плохо говорим о других, наши гневные мысли разрушают бодхичитту в нашем уме. Вот почему нам следует никогда не говорить о недостатках других. Особенно это касается действий бодхисаттв в традиции Махаяны. Мы не только часто не понимаем настоящего содержания их действий, но и вообще можем не сознавать, кто является бодхисаттвой. Поэтому лучше всего вообще воздерживаться от критики и негативных высказываний. Перейдем к строфе номер 33.

33. Если искать выгоду, богатство и славу в домах покровителей и друзей, тогда убывает практика слушания учений, осмысления и медитации. Стало быть, не привязываться к друзьям, родственникам и благодетелям – это практика бодхисаттв.

В этой строфе речь идет о ситуации, в которой кто-то уверяет своих друзей и благодетелей в своих выдающихся качествах и способностях, унижая при этом заслуги и качества других. Такое поведение, которое вызвано желанием славы и собственной пользы, является очень нехорошим. Многие люди теряют уверенность в своих учителях, когда слышат подобное. Сами учителя также теряют уверенность, и результатом этого становится то, что возникает очень много препятствий для распространения учения Дхармы. Нам следует всегда помнить, что мы являемся людьми, которые практикуют буддизм, и поэтому мы должны постоянно лелеять бодхичитту в своем уме. Если же вместо этого мы увлекаемся мыслями о том, кто или что является хорошим или плохим, наша практика изучения, осмысления и медитации уменьшится. Итак, в такой ситуации вред причиняется не только человеку, который восхваляет себя и унижает других, но и всем, кто слушает такого человека. Именно поэтому, когда мы слышим от кого-то, что «эта страна, город или Дхарма-центр хорошие, а



другие плохие», нам следует сразу напомнить себе, что оба места, о которых идет речь, одинаково хорошие. Сделав это, оставайтесь в этом уравновешенном состоянии без мыслей о том, что одно является лучше, а другое хуже.

34. Грубая речь сбивает с толку и искажает деяния бодхисаттв. Отречься от грубой речи – это практика бодхисаттв.

Нам следует всегда воздерживаться от грубой речи. Когда человек разгневан и высказывается грубо, даже если он дает добрый совет, к нему едва ли будут прислушиваться. Наоборот, услышав неприятные и грубые слова, другие также начнут сердиться. Например, если забота о больном человеке может доставлять множество хлопот, и, чтобы как-то высказать свое раздражение, мы говорим: «А ну быстро принимай лекарство, кому говорю!» Конечно, наше намерение присмотреть за больным является добрым, и мы знаем, что, принудив его принять лекарство, окажем содействие выздоровлению этого человека, но наш грубый тон отнюдь не облегчит положения больного. Наоборот, человек будет чувствовать себя очень неудобно. Достаточно лишь проявить немного нежности и чуткости и сказать: «Надо заботиться о себе, прими, пожалуйста, лекарство, это поможет тебе быстро выздороветь». После таких слов больной будет себя чувствовать лучше и с радостью примет лекарство. Очень важно иметь правильную мотивацию и применять правильные методы противодействия негативным эмоциям, одновременно воздерживаясь от грубой речи. Особенно это касается ситуаций, когда мы сердимся на кого-то. Даже если у нас доброе намерение, обращаясь к человеку грубо, мы вызываем в нем негативные эмоции. Итак, когда сердитесь, напомните себе, что объект вашего гнева когда-то был вашим отцом или матерью, практикуйте терпение и выдержку и не говорите ничего неприятного и грубого. В этом и заключается содержание выражения: «Отречься от грубой речи – это практика бодхисаттв.»

С точки зрения кармы, негативной или положительной, а также учитывая то, что мы считаем себя практикантами буддизма, мы должны сознавать, что когда мы подвергаемся гневу, то причиняем вред бодхичитте в нашем уме. Когда мы сердимся и



говорим неприятные и грубые вещи, негативные эмоции проникают в нас будто яд и приводят к образованию плохой кармы. Не имеет никакого значения, что сделал человек, который прогневал нас, мы должны говорить рассудительно и никогда не говорить ничего под влиянием гнева. Если мы грубо и раздраженно подвергаем критике других, мы создаем негативную карму, но, если нам удается оставаться уравновешенными и относиться к людям, как к своим близким друзьям, последствия будут очень хорошие.

35. Когда привыкаете к ядовитым мыслям и раздражительным эмоциям, их очень трудно искоренить противоядием. Вооружившись острым мечом осознания и внимательного наблюдения, отсекать негативные эмоции и мысли как только они возникают – это практика бодхисаттв.

Если мы позволяем негативным эмоциям и мыслям, которые возникают в уме, беспрепятственно возрастать и накапливаться, в будущем нам будет очень тяжело контролировать их. Мы должны вооружиться острым мечом чистой мотивации и других действенных методов и выйти на бой с негативными эмоциями и мыслями. Например, когда мы видим, что кто-то собирается навредить нам, в нашем уме возникает гнев, но если мы осознаем возникновение гневных мыслей и признаем, что эти мысли плохие, то сможем своевременно применить чистую мотивацию и противодействовать этим мыслям. Если мы будем способны сделать это, агрессивные и гневные мысли быстро исчезнут. Гнев и агрессия — это наши враги, а чистая мотивация и методы противодействия негативным мыслям — это драгоценный меч, с которым мы выходим на бой с этими врагами, когда они становятся на нашем пути к просветлению. Если мы немедленно не одолеем этих врагов, последствия будут очень и очень серьезными. Если в нашем уме раз за разом возникает ненависть к кому-то, а мы не противодействуем этому, ненависть станет накапливаться, что рано или поздно приведет к серьезным последствиям и неприятностям для нас и другого человека. Именно поэтому, когда мы замечаем возникновение гнева, мы должны немедленно отсекать его.



36. Короче говоря, что бы вы ни делали, всегда вопрошайте себя: «Каков теперь мой ум?» Помогать своим ближним, трудиться во благо всех существ, постоянно практикуя внимательность и осознавание – это практика бодхисаттв.

Независимо от того, занимаемся мы чем-то, гуляем, стоим на месте, сидим или спим, нам следует всегда внимательно присматриваться к тому, что происходит в нашем уме. Нам следует точно осознавать, что именно мы сейчас делаем, о чем думаем, а когда возникают негативные эмоции немедленно избавляться от них. Для того, чтобы избавиться от негативных эмоций и мыслей, мы должны развивать чистую мотивацию и применять соответствующие методы. В нас должна быть уверенность в Трех Драгоценностях, любящая доброта и сочувствие ко всем живым существам. Пользуясь чистой мотивацией и надлежащими методами, мы должны каждый день тщательно очищать свой ум от негативных эмоций и мыслей. Нам необходима уверенность в Трех Драгоценностях, любящая доброта и сочувствие ко всем существам. Каждый день нам следует очищать свой ум от омрачений, гнева и зависти, творить добро и посвящать все благо от этих действий всем живым существам. Шагая путем, ведущим к просветлению, мы должны помогать всем живым существам и помнить об их хороших качествах. Мы должны быть чуткими и внимательными и хорошо относиться ко всем, а когда встречаем кого-то, то должны относиться к этому человеку как к собственному отцу или матери. Мы должны применять все эти методы для того, чтобы неустанно приносить пользу всем живым существам.

37. Дабы помочь всем существам избавиться от страданий, при том осознавая, что три сферы на самом деле чисты, все полученное от добрых дел благо посвящать для просветления всего живого – это практика бодхисаттв.

В чем заключается основная цель того, чтобы постоянно творить бесчисленные благие действия телом, речью и умом? Все действия бодхисаттв имеют единую мотивацию – желание того, чтобы все живые существа были свободны от страданий и боли, достигли ничем не омраченного счастья и, в конце кон-



цов, пришли к просветлению. Всего этого можно достичь, применяя методы Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны для очищения ума от омрачений и обретения мудрости, а также через видение буддовой природы всех живых существ и посвящение блага от всех благих действий для того, чтобы все живые существа получили пользу от пробуждения бодхичитты.

«Следуя изложенным в сутрах и тантрах изречениям просветленных мастеров, я написал «Тридцать семь практик бодхисаттв» для тех, кто желает идти путем бодхисаттвы. Я не искушен в науках и разумом прост, потому сие сочинение – не поэтическая услада для схоластов. Но поскольку я следовал учениям и полагался на откровения святых мудрецов, то считаю, что в практиках бодхисаттв нет изъяна. И все же такому недалекому умом как я трудно постичь глубину деяний великих бодхисаттв, потому и молю всех будд о прощении моих ошибок, таких как противоречия и непоследовательность изложения. В силу блага от этого труда пусть все, кто блуждает в самсаре, станут, благодаря чудесной относительной и высшей бодхичитте, как Ченрезиг, бодхисаттва любви и сострадания, который не пребывает ни в одной из крайностей – ни в мирском бытии, ни в блаженстве нирваны. Этот текст был написан в пещере Нгулчу Ринчен монахом Тогме, сторонником писаний и аргументации, с целью помочь себе и другим.»

В заключительном слове монах Тогме пишет, что текст «37 Практик бодхисаттв» вобрал у себя суть всех сутр и учений будды. Все эти учения входят в этот текст. Тогме также пишет, что хотя он человек не очень искушенный в науках и простой, искреннее желание принести пользу всем живым существам помогло ему составить этот текст. Он просит просветленных бодхисаттв простить ему все возможные ошибки.

Именно эти слова монаха Тогме свидетельствуют о том, что он сам был просветленным существом. Итак, если мы будем практиковать, полагаясь на его учение, то сможем принести непостижимую пользу всем живым существам. Изучать текст «37 Практик бодхисаттв» надо постоянно, одного года для этого недостаточно. Сейчас издается много книг с комментариями на этот текст, поэтому всем, у кого есть желание действительно понять эти учения, следует постоянно изучать комментарии



разных учителей. Все это принесет много блага и пользы, так как, изучая текст «37 Практик бодхисаттв», вы изучаете все учения будды.

В будущем у всех вас будет возможность встретиться с другими духовными учителями и получить от них наставления. Таким образом, все больше и больше людей будет привлекаться к практике и все смогут стать лучше и достичь прогресса на пути к просветлению. Я желаю вам всем настойчиво практиковать учение «37 Практик бодхисаттв». Возможно, мы еще будем иметь возможность встретиться в Дхарма-центре и практиковать вместе, также я желаю и молюсь, чтобы все мы быстро достигли просветления. Я желаю вам всем добра и благословляю вас.

Из учений Гарчена Ринпоче „37 ПРАКТИК БОДХИСАТТВ", (Тайбей, Центр Дрикунґ Каґью, Тайвань, 2001 год) Перевод комментариев на английской осуществил Винсент Ченг. Перевод на русский — Ольга Корнюшина (2007 г.). Особая благодарность Барбаре Дюбуа за предоставление английского текста.



Пожалуйста, не кладите этот текст на пол, ничего не кладите на него и не переступайте через него.



ན་མོ་ ལོ་ཀེ་ཤྭ་ར་ཡ།

གང་གིས་ཆོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ།
བླ་མ་མཆོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།
རྟག་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།
དམ་ཆོས་བསྒྲུབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ། ཁ

དལ་འབྱོར་གྲུ་ཆེན་རྙེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཆུ་ལྟར་གཡོ།
དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྡང་མེ་ལྟར་འབར།
བླང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
ཕ་ཡུལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།
རིག་པ་དྭངས་པས་ཆོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།
དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
འབད་པས་བསྒྲུབས་པའི་ནོར་རྫས་ཤུལ་དུ་ལུས།
ལུས་ཀྱི་མགྲོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགྲོན་པོས་བོར།
ཚེ་འདི་བློས་བཏང་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༤

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་།
ཐོས་བསམ་བསྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ།
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་བསྒྱུར་བྱེད་པའི།
གྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༥

གང་ཞིག་བསྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།
ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྟར་འཕེལ་འགྱུར་བའི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་།
གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༦

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི།
འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་ནུས།
དེ་ཕྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསླུ་བའི།
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༧

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་རྣམས།
སྡིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་ཐུབ་པས་གསུངས།
དེ་ཕྱིར་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡིག་པའི་ལས།
ནམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༨

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩྭ་རྩེའི་ཟིལ་པ་བཞིན།
ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན།
ནམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཆོག
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༩



ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། །
མ་རྣམས་སྡུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། །
དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༠ །

སྡུག་བསྔལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། །
རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འཁྲུངས། །
དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག །
ཡང་དག་བརྗེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༡ །

སུ་དག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། །
ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། །
ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། །
དེ་ལ་བསྔོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༢ །

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། །
གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཅོད་བྱེད་ནའང་། །
སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྡིག་པ་རྣམས། །
བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༣ །

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྙན་སྣ་ཚོགས་པ། །
སྟོང་གསུམ་ཁྱབ་པར་སྒྲོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །
བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སླར་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། །
ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༤ །

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས། །
མཚང་ནས་བྲུས་ཤིང་ཚིག་ངན་སྨྲ་ན་ཡང་། །
དེ་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱིས། །
གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༥ །

བདག་གི་བུ་བཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱངས་པའི་མིས། །
བདག་ལ་དགྲ་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། །
ནད་ཀྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་མ་བཞིན་དུ། །
ལྷག་པར་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༦ །

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། །
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྙས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། །
བླ་མ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི། །
སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༧ །

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྙས། །
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གདོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སླར། །
འགྲོ་ཀུན་སྡིག་སྡུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། །
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༨ །

སྙན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུད། །
རྣམ་ཐོས་བུ་ཡི་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །
སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྙིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས། །
ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩ །

རང་གི་ཞེ་སྡང་དགྲ་བོ་མ་ཐུལ་ན། །
ཕྱི་རོལ་དགྲ་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
དེ་ཕྱིར་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས། །
རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༠ །

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚྭའི་ཆུ་དང་འདྲ། །
ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་སྲེད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས། །
འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡ །



ཇི་ལྟར་སྣང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས། །
སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤྲོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །
དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཛིན་མཚན་མ་རྣམས། །
ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢ །

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། །
དབྱར་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ། །
མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་། །
ཞེན་ཆགས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༣ །

སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་རྨི་ལམ་བུ་ཤི་ལྟར། །
འཁྲུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །
དེ་ཕྱིར་མི་མཐུན་རྐྱེན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ། །
འཁྲུལ་པར་ལྟ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༤ །

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན། །
ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྨོས་ཅི་དགོས། །
དེ་ཕྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྨིན་མི་རེ་བའི། །
སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༥ །

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། །
གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གད་མོའི་གནས། །
དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། །
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༦ །

དགེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྲས་ལ། །
གནོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། །
དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི། །
བཟོད་པ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༧ །

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྒྲུབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། །
མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བཟློག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །
འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། །
བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༨ །

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། །
ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། །
བསམ་གཏན་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༩ །

ཤེས་རབ་མེད་ན་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལྔ་ཡིས། །
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་ནུས་པས། །
ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི། །
ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠ །

རང་གི་འཁྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། །
ཆོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཆོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། །
དེ་ཕྱིར་རྒྱུན་དུ་རང་གི་འཁྲུལ་པ་ལ། །
བརྟགས་ནས་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༡ །

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྲས་གཞན་དག་གི །
ཉེས་པ་གླེང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། །
ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི །
ཉེས་པ་མི་སྨྲ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༢ །

རྙེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་རྩོད་འགྱུར་ཞིང་། །
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །
མཛའ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ། །
ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༣ །



རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

རྒྱལ་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་རྩལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
ཇི་ལྟར་ཆོག་རྫུབ་གོ་ཕྱིར་མ་བཤད།

རྩུབ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཁྲུག་འགྱུར་ཞིང་།
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས།
དེ་ཕྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི།
ཚིག་རྩུབ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༤

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བཟློག་དཀའ་བས།
དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བཟུང་ནས།
ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག
འབུར་འཇོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༥

མདོར་ན་གང་དུ་སྤྱོད་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།
རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས།
རྒྱུན་དུ་དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།
གཞན་དོན་སྒྲུབ་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༦

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྒྲུབས་པའི་དགེ་བ་རྣམས།
མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསལ་བའི་ཕྱིར།
འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
བྱང་ཆུབ་བསྔོ་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༧

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།
རྒྱལ་སྲས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། ཀ

བློ་གྲོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་ཆུང་བའི་ཕྱིར།
མཁས་པ་དགྱེས་པའི་སྡེབ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ།
མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར།
རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཁྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། ཁ

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྲས་སྤྱོད་པ་རླབས་ཆེན་རྣམས།
བློ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར།
འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།
དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ག

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན།
དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས།
སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐར་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག ང

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྨྲ་བའི་བཙུན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་ཆུའི་རིན་ཆེན་ཕུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ།།



བླ་སྒྲུབ་བྱིན་རླབས་འོད་ཕུང་བཞུགས་སོ།

САДХАНА ГУРУ «СИЯНИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЙ»



Киев-2009

http://garchenrinpoche.com
Russia http://community.livejournal.com/drikungkagyu_ru/
Ukraine http://ratnashri.org.ua



བདེ་བའི་གདན་ལ་ལུས་གནད་དང་ལྡན་པས་ཐུན་མོང་གི་སྔོན་འགྲོའི་བློ་ལེགས་
པར་སྦྱངས་ཏེ་ངེས་འབྱུང་གི་བསམ་པ་དང་བཅས།སྐྱབས་སེམས་ནི།

Правильно расположившись на удобном сидении (в семичленной позе Вайрочаны), тщательно выполните общие предварительные практики и, размышляя об отречении, примите прибежище и зародите бодхичитту.

མཆོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་བླ་མ་ལྷར།

ЧОГ СУМ КУН ДУ ЛА МА ТАР
В Ламе и божестве, которые воплощают Три Драгоценности,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་འཆི།

ДЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ КЬЯБ ЧИ
Я принимаю прибежище вплоть до обретения просветления.

ཉམས་ཐག་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་གྲོལ་ཕྱིར།

НЬЯМ ТАГ КА КЬЯБ ДРО ДРОЛ ЧИР
Чтобы освободить беспомощно странствующих живых существ, заполняющих пространство,

བླ་མ་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་བརྩོན་བྱ།

ЛА МА САНГ ГЬЕ ДРУБ ЦОН ДЖА
Я буду прилагать усилия к достижению состояния просветлённого Ламы.

ཞེས་ལན་གསུམ།

Повторите это три раза



རང་སེམས་གསལ་སྟོང་འོད་ལྔའི་གུར་ཁྱིམ་དབུས།

РАНГ СЕМ САЛ ТОНГ О НГЕ ГУР КЬИМ У

Природа моего ума, ясная и пустая, проявляется как сфера пятицветного света.

རང་རིག་ངོ་བོ་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་ནི།

РАНГ РИГ НГО ВО ПАЛ ДЕН ЛА МА НИ

В его центре – великолепный Лама, сущность моего самоосознавания.

རྒྱན་མེད་གཅེར་བུ་ཨང་རག་སྒོམ་ཐག་ཅན།

ГЬЕН МЕ ЧЕР БУ АНГ РАГ ГОМ ТАГ ЧЕН

Он без украшений, обнаженный, на нём йогические шорты и медитативный пояс.

དགྱེས་པའི་ཉམས་ཅན་བརྩེ་བས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

ГБЕ ПЕ НЬЯМ ЧЕН ЦЕ ВЕ ДРО ЛА ЗИГ

Преисполненный любви, Учитель смотрит на живых существ с радостным выражением лица.

ཕྱག་གཡས་ཆོས་འཁོར་བར་མེད་སྐོར་བ་ཡིས།

ЧАГ ЙЕ ЧО КОР БАР МЕ КОР ВА И

Правой рукой он поворачивает колесо Дхармы,

སྟོང་གསུམ་ཀུན་དུ་ཆོས་ཀྱི་ཆར་པ་འབེབས།

ТОНГ СУМ КУН ДУ ЧО КЬИ ЧАР ПА БЕБ

И миллиард миров вселенной насыщается дождём Учения.

ཕྱག་གཡོན་བདུད་རྩིས་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་པ་ཡིས།

ЧАГ ЙОН ДУ ЦИ ЛХУНГ ЗЕ ДЗИН ПА И

В левой держит чашу для подаяния, наполненную нектаром,



སེམས་ཅན་ཉོན་མོངས་ནད་རྣམས་གསོ་བར་བྱེད།

СЕМ ЧЕН НЬОН МОНГ НЕ НАМ СО ВАР ДЖЕ
Излечивая живых существ от омрачений.

ལྟེ་བར་ཉི་སྟེང་ཧཱུྃ་དཀར་འོད་ཟེར་ཅན།

ТЕ ВАР НЬИ ТЕНГ ХУНГ ВАР О ЗЕР ЧЕН
В его сердце на солнечном диске стоит белый светящийся слог ХУНГ.

དེ་ཡི་འོད་ཀྱིས་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྣམས།

ДЕ ЙИ О КЬИ ДУ СУМ ГЬЯЛ ВА НАМ
Из слога исходят лучи света, приглашая Победоносных трех времен,

ཁ་བ་བུ་ཡུག་འཚུབ་བཞིན་སྤྱན་དྲངས་གཏིམ།

КА ВА БУ ЮГ ЦУБ ЩИН ЧЕН ДРАНГ ТИМ
И они спускаются, подобно вьюге, и растворяются в Ламе.

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་བསམ།

ДУ СУМ СЕНГ ГЬЕ ДУ ПЕ НГО ВОР САМ
Рассматривайте Учителя как воплощение всех будд прошлого, настоящего и будущего.

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབུལ་བ་ནི།
Подношение молитвы из семи частей:

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེའི་བདག་ཉིད་སྤྱན་རས་གཟིགས།

ДЖАМ ДАНГ НЬИНГ ДЖЕ ДАГ НЬИ ЧЕН РЕ ЗИГ
Благодаря доброте и состраданию, ты – воплощение Ченрезига.



འགྲོ་ལ་མ་ལྟར་བརྩེ་བའི་སྒྲོལ་མ་དངོས།

ДРО ЛА МА ТАР ЦЕ ВЕ ДРОЛ МА НГО

Благодаря материнской любви ко всем существам ты – сама Тара.

དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་ཁྱབ་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་།

КЬИЛ КОР ГЬЯ ЦО КЬЯБ ДАГ ДОР ДЖЕ ЧАНГ

Владыка океана мандал, ты – Ваджрадхара.

དཔལ་ལྡན་མགར་ཆེན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ПАЛ ДЕН ГАР ЧЕН ЩАБ ЛА СОЛ ВА ДЕБ

Я молюсь тебе, великий Гарчен.

བླ་མ་དང་དྲན་པ་རང་སེམས་གསུམ།

ЛА МА ДАНГ ДРЕН ПА РАНГ СЕМ СУМ

В состоянии познания единства Ламы, осознавания и природы моего ума,

འདུ་འབྲལ་མེད་པས་གུས་ཕྱག་འབུལ།

ДУ ДРАЛ МЕ ПЕ ГУ ЧАГ БУЛ

В котором нет встреч и расставаний, в знак почтения спонтанно совершаются простирания.

ཚོགས་དྲུག་རང་བཞག་མ་བཅོས་ངང་།

ЦОГ ДРУГ РАНГ ЩАГ МА ЧО НГАНГ

В неизменном состоянии шесть чувств пребывают в естестве,

སྣང་སྲིད་མཆོད་པའི་རྒྱན་དུ་འབུལ།

НАНГ СИ ЧО ПЕ ГЬЕН ДУ БУЛ

И все существующее предстает как спонтанное драгоценное подношение.



ཉོན་མོངས་རྣམ་རྟོག་སྤྲིན་ཚོགས་རྣམས།

НЬОН МОНГ НАМ ТОГ ТРИН ЦОГ НАМ

Все омрачения и концептуальные мысли, подобные гряде облаков,

རང་གྲོལ་མཁའ་དབྱིངས་ཀློང་དུ་བཤགས།

РАНГ ДРОЛ КА ЙИНГ ЛОНГ ДУ ШАГ

Самоосвобождаются в небе спонтанного раскаяния.

གཉིས་འཛིན་གཟེབ་ཀྱིས་མ་བཅིངས་པར།

НЬИ ДЗИН ЗЕБ КЬИ МА ЧИНГ ПАР

В свободном от двойственного восприятия

མཉམ་ཉིད་ངང་ནས་རྗེས་ཡིད་རང་།

НЬЯМ НЬИ НАНГ НЕ ДЖЕ И РАНГ

Состоянии равностности, спонтанно возникает сорадование.

མ་རིག་མུན་འཐུམ་འགྲོ་བ་ལ།

МА РИГ МУН ТУМ ДРО ВА ЛА

Для существ, блуждающих в темноте неведения,

ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེ་སྦར་མཛད་གསོལ།

Е ШЕ ДРОН МЕ БАР ДЗЕ СОЛ

Пожалуйста, зажги огонь изначального осознавания.

བདག་སོགས་འགྲོ་བའི་བསོད་སྐལ་དུ།

ДАГ СОГ ДРО ВА СО КАЛ ДУ

Ради моей пользы и процветания, моих и всех существ,



སྐུ་ཚེ་ཞབས་པད་རྟག་བརྟན་གསོལ།

КУ ЦЕ ЩАБ ПЕ ТАГ ТЕН СОЛ
Да будет твоя жизнь долгой.

སྒོམ་སྒྲུབ་ལ་སོགས་དགེ་ཚོགས་རྣམས།

ГОМ ДРУБ ЛА СОГ ГЕ ЦОГ НАМ
Пусть благой потенциал от практики медитации и всего остального

མཁའ་ཁྱབ་མ་རྒན་དོན་འགྱུར་ཤོག།

КА КЬЯБ МА ГЕН ДРО ГЬЮР ШОГ
Принесет пользу всем бесчисленным живым существам – моим матерям.

ཞེས་པའི་ཡན་ལག་བདུན་པ་འདི་རྗེ་ཉིད་འབྲོག་ལ་ཕྱི་གངས་ཀྱི་ར་བར་མཚམས་སྒྲུབ་སྐབས། འབྲི་གུང་ནུབ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕུལ་བའོ།

Эту семичленную молитву поднес Дрикунг Нуба Ринпоче, когда Гарчен Ринпоче был в ретрите в святой местности - снежных горах Дрог Лапчи.

མ་བཅོས་རང་རིག་ཆོས་སྐུ་མངོན་དུ་གྱུར།

МА ЧО РАНГ РИГ ЧО КУ НГОН ДУ ГЬЮР
Ты реализовал неизмышлённую самоосознающую Дхармакаю.

དམིགས་མེད་བརྩེ་ཆེན་འགྲོ་ཁམས་ཡོངས་ལ་ཁྱབ།

МИГ МЕ ЦЕ ЧЕН ДРО КАМ ЙОНГ ЛА КЬЯБ
Твоя великая, необусловленная любовь охватывает всех существ бесчисленных миров.



ཚད་མེད་འཕྲིན་ལས་གདུལ་བྱའི་ཁམས་བཞིན་འཇུག

ЦЕ МЕ ТРИН ЛЕ ДУЛ ДЖЕ КАМ ЩИН ДЖУГ

Твоя безмерная просветляющая активность ведёт существ в соответствии с их наклонностями.

ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

НГЕ ДОН ТЕН ПЕ НЬИ МАР СОЛ ВА ДЕБ

Я молюсь тебе, солнце учений определяющего смысла.

ཞེས་པ་ཨ་ལྡེའུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྱིན་རླབས་ཅན་འདི་ལན་གསུམ་མམ་བདུན་སོགས་གྲངས་

བསགས།

Эти благословенные строки произнёс Адеу Ринпоче.
Повторите их три или семь раз.

ལྟེ་བར་ཉི་སྟེང་སྔགས་འཕྲེང་གཡས་སྐོར་གྱིས།

ТЕ ВАР НЬИ ТЕНГ НГАГ ТРЕНГ Е КОР ГЬИ

Цепочка мантры вращается по часовой стрелке на солнечном диске в сердце Учителя.

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་འོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཀུན་མཆོད།

ТОНГ НЬИ НЬИНГ ДЖЕ О КЬИ ГБЯЛ КУН ЧО

Из неё излучается свет пустотности и сострадания, делая подношения всем Победоносным

སེམས་ཅན་ལས་ཉོན་སྡིག་སྒྲིབ་བག་ཆགས་སྦྱངས།

СЕМ ЧЕН ЛА НЬОН ДИГ ДРИБ БАГ ЧАГ ДЖАНГ

И очищая карму, омрачения, разрушительные поступки и привычные тенденции живых существ.



སྣོད་བཅུད་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་གྱུར་བསམ།

НО ЧУ ДАГ ПА РАБ ДЖАМ ЩИНГ ГЬЮР САМ

Думайте, что сосуд и его содержимое становятся пространством всеобъемлющей чистоты.

ཨོཾ་ཨཱ་གུ་རུ་རཏྣ་བཛྲ་མ་ཧཱ་མུ་དྲ་སིདྡྷི་ཕ་ལ་ཧཱུྃ།

ОМ А ГУРУ РАТНА ВА ДЗА МАХА МУДРА СИДДХИ ПХА ЛА ХУНГ

ཞེས་ཅི་ནུས་བགྲང་།

Повторяйте столько раз, сколько возможно.

མཐར་ནི་སྣོད་བཅུད་འོད་ཞུ་བླ་མར་ཐིམ།

ТАР НИ НО ЧУ О ЩУ ЛА МАР ТИМ

В конце сосуд и его содержимое становятся светом, который растворяется в Ламе.

བླ་མ་འོད་ལྔའི་གོང་བུར་གྱུར་ནས་སུ།

ЛА МА О НГЕ ГОНГ БАР ГЬЮР НЕ СУ

Лама превращается в пятицветную сферу,

རང་གི་སྙིང་ཁར་ཐིམ་པས་ཐུགས་ཡིད་འདྲེས།

РАНГ ГИ НЬИНГ КОР ТИМ ПА ТУГ ИЙ ДРЕ

Растворяется в моём сердце, и наши умы сливаются воедино.

བླ་མ་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ངོ་བོར་ལྟ།

ЛА МА РАНГ СЕМ ЙЕР МЕ НГО ВОР ТА

Созерцайте единую природу ума Ламы и вашего ума.



དྲན་རིག་བླ་མའི་རང་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། རྒྱུན་དུ་དྲན་ཤེས་བླ་མའི་ངོ་བོ་སྐྱོངས།
Узнайте в своём уме пробужденную сущность Ламы.
Поддерживайте памятование природы ума Учителя непрерывно.

སྔོ་བ་ནི།
Посвящение:

དགེ་བ་འདི་ཡི་མྱུར་དུ་བདག།
ГЕ ВА ДИ И НЬЮР ДУ ДАГ
Благодаря этой добродетели

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
ПАЛ ДЕН ЛА МА ДРУБ ГЬЮР НЕ
Пусть я быстро достигну состояния славного Учителя

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
ДРО ВА ЧИГ КЬЯНГ МА ЛУ ПА
И всех живых существ без исключения

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག
ДЕ И СА ЛА ГО ПАР ШОГ
Приведу к этому состоянию.

ཅེས་པ་འདི་ནི་གུས་སློབ་ས་མན་ཏ་ནས་ནན་སྐུར་ངོར། མགར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐུ་
འཕྲེང་བརྒྱད་པ་དཀོན་མཆོག་ངེས་དོན་བསྟན་པའི་ཉི་མ་ཉིད་ཀྱིས་གསུང་པ་བཞིན་
སློབ་བུ་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མས་ཡི་
གེར་བཀོད་པ་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག
Следуя искренней просьбе преданного ученика Кунчог Декьи, эта практика была составлена Восьмым Гарченом Ринпоче Нгедон Тенпе



Ньима и записана другим его учеником, Тубтеном Ньма (Гапе Ламой). Пусть это принесет пользу.

Перевела на английский Ина Байлер в ноябре 2007.

སྒྲུབ་ཐབས་འདིས་ལྷག་ལུང་ཞུས་སྐབས་རིན་པོ་ཆེས་ལུང་མ་ཐོབ་ཀྱང་འདོན་རུང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཡོད་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དོན་གྱི་ལུང་ཡིན་གསུང་།

Когда у Гарчена Ринпоче попросили устную передачу на эту садхану, он сказал, что её можно читать без передачи, потому что подлинной передачей является взращивание бодхичитты.



